आरोग्यादर्श

आरोग्यादर्श।

(शरीर निरोग रखने की रीति)

की

प्रथम पुस्तक।

जिसको

ई. जे. लाज़रस और कम्पनी बनारस ने

श्रीयुत विद्यातिविज्ञ डैरेक्टर आफ़ पबलिक इन्स्ट्रक्शन महाशय की आज्ञानुसार पश्चिमोत्तर और अवध की पाठशालाओं के निमित्त छापा।

THE WAY TO HEALTH

A SANITARY PRIMER.

PRINTED AND PUBLISHED BY

E. J. LAZARUS & Co., BENARES.

BY ORDER OF THE DIRECTOR P. I., N. W. P. & OUDH
FOR THE USE OF SCHOOLS
IN THE NORTH-WEST PROVINCES & OUDH.
SOLD BY BHARGAVA BOOK DEPOT, BENARES.

1906.

[मूल्य प्रति पुस्तक ≡)॥ आने।

नहीं कर सकते और इसके सिवाय उनको औषधि का दाम और डाक्टर की फ़ीस भी देनी पड़ती है। इस दशा में संभव है कि उनको ऋण लेना पड़े जिसके कारण उनके कुटुम्ब को बहुत दिन तक कष्ट भोगना पड़े। यदि बाप मर जाय तो उसकी स्त्री विधवा और उसके बच्चे अनाथ हो जाते हैं। यह कैसी आपत्ति की बात है॥

अब तुमको जान पड़ेगा कि यह कैसी आवश्यक बात है कि सब लोग निरोग रहने का यत्न करें। आरोग्यता की दर उसी समय जान पड़ती है जब हम उसे खो बैठते हैं॥

२. आरोग्यता के विनाश के कारण।

कोई २ मनुष्य समझते हैं कि बीमारी प्रारब्ध या दैवयोग से होती है इसमें किसी का बस नहीं चलता। परन्तु प्रारब्ध या दैवयोग कोई चीज़ नहीं है। जब हम बीमार पड़ते हैं तब बीमारी का कोई न कोई कारण अवश्य होता है॥

३. आरोग्यता की विद्या जानने के लाभ।

"सानिटरी*" यह शब्द लाटिन भाषा के एक शब्द से निकला है जिसका अर्थ निरोग है। हम आरोग्यता लाभ करने की विद्या से आरोग्य रहना सीखते हैं। रोगों के घटाने की जो २ युक्तियां की जा सकती हैं उनको हम अन्य देशों से भी सीख सकते हैं॥

इस देश में ज्वर की बिमारी सबसे अधिक प्रचलित है। कभी किसी को जाड़ा देकर और कभी केवल ज्वरही आता है। प्रायः प्रत्येक मनुष्य को एक न एक दिन ज्वर आही जाता है। किसी समय में इंग्लिस्तान के कई भागों में ज्वर से लोगों को वैसाही कष्ट था जैसा कि अब हिन्दुस्तान में है परन्तु आज कल वहां बहुत कम है। अनुमान से सौ

* इसका दूसरा नाम "हाइजीन" है, जो यूनानी भाषा के एक शब्द से निकला है जिसका अर्थ निरोग है। शब्द "सानिटेशन" भी काम में लाया जाता है।

वर्ष हुए कि इंग्लिस्तान में इतने कोढ़ी थे कि बड़े २ नगरों में कोढ़ियों के अस्पताल थे परन्तु अब एक भी नहीं है। शीतला का रोग घिनवना और घातक है। पूर्व समय में शीतलारोग से गांव के गांव उजड़ जाते थे और उसके कारण लगभग चौथाई मनुष्य कुरूप और अन्धे हो जाते थे। अस्सी वर्ष हुए होंगे कि एक अंग्रेज़ी डाक्टर (वैद्य) ने जांच की कि गाय के थनों पर एक ऐसा दाना (फुन्सी) होता है जिसके चेप से शीतला रुक जाती वा उसका बल घट जाता है। अब इंग्लिस्तान में पहिले की अपेक्षा इस रोग से बहुत कम लोग मरते हैं और यदि सब लोग सावधान रहें तो एक मनुष्य भी न मरे।

यदि इंग्लिस्तान की नाईं इस देश में भी उपाय किये जायँ तो लोगों की आरोग्यता अधिक बढ़ जायगी। सब लोग जानते हैं कि अग्नि जलती है परन्तु बहुतेरे लोग अपनी निर्बलता और बीमारी का कारण नहीं जानते। इस छोटी सी पुस्तक से यह बात विदित होगी कि मनुष्य निरोग और पुष्ट कैसे रह सकता है। इसको भली भांति पढ़ो और इसकी शिक्षा के अनुसार चलने का प्रयत्न करो॥

जीवन और आरोग्यता के लिये जिन बातों की हम को आवश्यकता है उनमें से हर एक का वर्णन जुदा २ किया जायगा॥

१। शुद्ध वायु।

१. वायु और जिन वस्तुओं से वायु बनी है उनका वर्णन।

४. बिना खाये पिये हम कई दिन तक जी सकते हैं परन्तु बिना वायु के थोड़ीही देर में मरजाते हैं। जन्मतेही

हमारा प्रथम काम सांस का लेना है; हमारे जीवन का अंत काम सांस का निकल जाना है। जन्म से मरने तक सोते जागते हम निरन्तर सांस लिया करते हैं। इसलिये वायु ऐसी वस्तु है जो हमारे जीवन के लिये विशेष करके आवश्यक है॥

वायु को हम नहीं देख सकते और जब नहीं चलती तब हमको उसका अनुभव भी नहीं होता। जब वायु चलती है उसे अङ्गरेज़ी भाषा में "विण्ड" कहते हैं। चलने के समय वह हमको जान पड़ती है और उसका प्रभाव भी दिखाई देता है। कभी २ वायु इतने वेग से चलती है कि बड़े २ वृक्ष जड़ से उखड़ जाते हैं॥

जैसे समुद्र की भूमि जल से ढकी रहती है वैसेही समस्त भूमि वायु रूपी समुद्र से ढकी है जिसमें हम वैसेही चलते फिरते हैं जैसे मछलियां जल में। वायु का समुद्र कम से कम सौ मील गहिरा है परन्तु ज्यों २ हम ऊपर चलते हैं वायु हलकी होती जाती है॥

जब हम क़हवा पीते हैं तब बहुधा चार वस्तु मिलाकर पीते हैं अर्थात् क़हवा, पानी, चीनी और दूध। बहुत दिन हुये लोग समझते थे कि वायु* एकही वस्तु से बनी है परन्तु विद्वानों ने यह निर्णय किया कि इसमें चार मुख्य वस्तु हैं जो एक दूसरे के संग अद्भुत प्रकार से बुद्धिमानी के साथ मिलाई गई हैं॥

९. संसार में तीन प्रकार के पदार्थ हैं। कोई २ पत्थर और लकड़ी के समान हैं जिनको अङ्गरेज़ी भाषा में "सालिड्स" अर्थात् दृढ़ पदार्थ कहते हैं; कोई २ जल और दूध के समान हैं जिनको अङ्गरेज़ी भाषा में "लिक्विड्स" अर्थात्

* मिट्टी और जल को भी एकही तत्त्व समझते थे परन्तु यह बात मालूम हुई है कि उनमें भी कई वस्तुएं मिली हैं॥

द्रव पदार्थ कहते हैं और जो वायु के समान हैं उनको अङ्गरेज़ी भाषा में "ग्यासेज़" अर्थात् साधारण वायु कहते हैं॥

जिन "ग्यासों" से वायु बनी है उनको हम अलग कर तौल सकते हैं। उनमें से एक का नाम अङ्गरेज़ी भाषा में "आक्सिजन" है। जीवन का सहारा निश्चय करके वायु का यही भाग है। बिना "आक्सिजन" के दीपक नहीं जल सकता। परन्तु जो निरे "आक्सिजन" ही से बनी होती तो हम शीघ्र मर जाते क्योंकि वह इतनी तीव्र होती है कि सही नहीं जा सकती। इसी कारण "आक्सिजन" में दूसरे प्रकार की बस्तु मिलाई गई है जिसको अङ्गरेज़ी भाषा में "नाइट्रोजन" कहते हैं। इसमें और "आक्सिजन" में बड़ा अन्तर है। इससे जीवन को सहायता नहीं मिलती और इसमें ज़लता हुआ दीपक तुरन्त बुझ जाता है। दोनों "ग्यास" ऐसे परिमाण से मिली हुई हैं कि हम सांस ले सकते हैं और दीपक जल सकता है। तुम्हारे हाथ में एक अंगूठा है और चार अंगुलियां। इनसे तुमको यह बात स्मरण रखने में सहायता मिल सकती है कि वायु में एक भाग "आक्सिजन*" का रहता है और चार भाग "नाइट्रोजन" के॥

लगभग सब वायु इन्हीं दोनों "ग्यासों" से बनी हुई हैं। परन्तु इनको छोड़ और भी दो भाग हैं। यद्यपि उनका परिमाण बहुत कम है तौभी वे बड़े काम के हैं॥

६. तुम जानते हो कि कोयला क्या है। कोयला वह काले रङ्ग की बस्तु है जो किसी चीज़ से ढक कर लकड़ी के जलाने से बनती है। चाँवल या मांस से भी एक प्रकार का कोयला बन सकता है। शुद्ध कोयले को अङ्गरेज़ी भाषा में "कारबन"† कहते हैं। जो बस्तु "आक्सिजन" और

* "आक्सिजन" संसार में अत्यन्त साधारण बस्तु है। साढ़े चार सेर जल में चार सेर "आक्सिजन" होती है। धरती में "आक्सिजन" आधा भाग से अधिक मिली रहती है॥

† हीरे में "कारबन" मिला है जिसको बहुत तेज अग्नि में जला सकते हैं॥

"कारबन" के संयोग से बनती है उसको "कारबोनिक एसिड ग्यास" कहते हैं और यह वह तीसरी वस्तु है जो वायु में पाई जाती है। यह एक प्रकार की भारी "ग्यास" है जो कभी २ गहिरे कुओं के नीचे में एकट्ठी हो जाती है। यदि इस प्रकार की "ग्यास" में बरता हुआ दीपक ले जायँ तो वह तुरन्त बुझ जायगा और यदि यह "ग्यास" सांस लेने में भीतर जाय तो मनुष्य तुरन्त मर जायगा। परन्तु इसी "ग्यास" से वृक्षों का मुख्य करके पालन होता है जिसके बिना वे बढ़ नहीं सकते। सदा इस "ग्यास" को पौधे खींचा करते हैं।

शुद्ध वायु में २५०० भागों में से एक भाग के लगभग "कारबोनिक एसिड ग्यास" रहती है अर्थात् १३) रु० में एक पाई भर। इतनी थोड़ी "ग्यास" से हमारी कुछ भी हानि नहीं होती है परन्तु यदि इसका अधिक भाग रहे तो हम दुर्बल और रोगी हो जाते हैं।

चौथी वस्तु जो वायु में पाई जाती है थोड़ी सी जल की भाफ है। यदि तुम किसी बर्तन में थोड़ा जल भर दो तो वह धीरे २ सूख जाता है। सूर्य्य की गर्मी से जल भाफ बनकर सदा ऊपर उठा करता है जिससे बादल बनते, ओस पड़ती, और पानी बरसता है। यदि वायु में जल की भाफ न होती तो हमारा शरीर झुलस जाता और वृक्ष सूख जाते॥

जो चार वस्तु* वायु में पाई जाती हैं वह "आक्सिजन, नाइट्रोजन, कारबोनिक एसिड ग्यास" और जल की भाफ हैं। जब ये वस्तु उचित रीति से मिली रहती हैं तो वायु शुद्ध रहती है और हमें निरोग और पुष्ट रखती है।

२. वायु के बिगड़ने के कारण।

७. जीवन के लिये हमको केवल वायुही की आवश्यकता नहीं है परन्तु उस वायु की जो शुद्ध हो। संसार में

* और भी कई एक वस्तुएं हैं जिन के परिमाण बहुत कम हैं।

अनेक प्रकार के विष होते हैं परन्तु जिस विष से प्रायः लोग मर जाते हैं वह बिगड़ी हुई वायु है। बहुत से वर्ष बीते कि कलकत्ता नगर में एक दिन, रात के समय, १४६ मनुष्य एक छोटे बन्दीगृह में जिसका नाम "ब्लैक होल" (अर्थात् काल कोठरी) था और जिसमें केवल दोही छोटी २ खिड़कियां थीं बन्द कर दिये गये। दूसरे दिन प्रातःकाल जब द्वार खोला गया केवल २३ ही मनुष्य लड़खड़ाते हुए बाहर निकले और सब मर गये। उनके मरने का क्या कारण हुआ? निःसन्देह बिगड़ी वायु। यद्यपि एक रात में इन दीन मनुष्यों के समान बहुतही कम मनुष्य मरते हैं परन्तु ऐसे बहुत लोग हैं जो जन्म भर शुद्ध वायु के न मिलने के कारण दुर्बल और रोगी बने रहते हैं॥

जिन २ कारणों से वायु बिगड़ जाती है उनमें से कुछ कारणों का वर्णन किया जायगा॥

(१) सांस लेना।

हम सदा सांस लेते हैं परन्तु जो वायु सांस के साथ बाहर निकलती है और जो वायु सांस लेने में भीतर जाती है इन दोनों में बड़ा अन्तर है। जिन लोगों के स्वभाव में स्वच्छता है वे अपना हाथ मुंह धोने के सिवाय प्रतिदिन स्नान करते हैं। परन्तु जो वायु सांस लेने में हमारे शरीर के भीतर जाती है उससे सदा भीतर का भाग शुद्ध हो जाता है और मैल वायु में मिलकर निकल जाता है। जिस कारण ऐसा होता है उसका थोड़ा वृत्तान्त यह है॥

जब हम सांस लेते हैं तब वायु हमारे फेफड़े में जो छाती के भीतर बड़े २ स्पंज के समान रहता है जाती है। वायु की नलिका में लाखों छोटी २ नलिकाएं जिनमें वायु रहती है लगी हुई हैं और इन नलिकाओं में अनगिनित रुधिर की रगें मिली हुई हैं। इन दोनों के बीच में ऐसी सूक्ष्म (पतली) झिल्ली है कि सदा रुधिर और वायु का संयोग होता रहता है। शरीर के

सम्पूर्ण भागों का बिगड़ा हुआ मैल जो रुधिर में मिल जाता है वह इस सूक्ष्म झिल्ली के द्वारा निकल जाता है और शुद्ध "आक्सिजन" रुधिर में जा मिलती है। इस प्रकार काला और बिगड़ा रुधिर लाल और स्वच्छ हो जाता है॥

८. जो वायु सांस के साथ बाहर निकलती है उस में मिलकर ये तीन वस्तु निकलती रहती हैं।

(अ) "कारबोनिक एसिड ग्यास"—शुद्ध वायु में इस "ग्यास" का बहुतही थोड़ा भाग रहता है परन्तु जो वायु सांस के साथ बाहर निकलती है उसमें यह "ग्यास" इसके सौगुनी के लगभग होती है। यद्यपि इस वायु को हम देख नहीं सकते तथापि यह हमारी सांस के साथ उसी प्रकार से निकलती रहती है जैसे आग से धुआँ निकला करता है। बन्द कोठरी में आग जलाने से धुआँ शीघ्र भर जाता है। इसी प्रकार यदि हम किसी बन्द कोठरी में सोयें तो हमारे चारों ओर की वायु में "कारबोनिक एसिड ग्यास" भर जायगी। जो स्वच्छ वायु न मिले तो हम तुरन्त मर जायंगे परन्तु द्वार के ऊपर नीचे से कुछ बिगड़ी वायु बाहर चली जाती है और कुछ अच्छी वायु भीतर आ जाती है॥

(ब) जल की भाफ—जो तुम किसी "स्लेट्" पर सांस लो तो उसपर सील आ जायगी। इससे यह बात स्पष्ट जान पड़ती है कि तुम्हारी सांस में जल है॥

(स) बिगड़ी हुई व्यर्थ वस्तु—सांस में जो जल होता है वह शुद्ध नहीं है। उसमें सड़ी हुई वस्तु मिली रहती हैं जिनका शरीर में रहना रोग का कारण होता है। इनसे उतनीही हानि होती है जितनी "कारबोनिक एसिड ग्यास" से होती है॥

चौपाये बकरियां कुत्ते और दूसरे जन्तु हमारे समान सांस लेते हैं और इसी से वायु बिगड़ जाती है॥

(२) पदार्थों का जलना ।

यह बात कह आये हैं कि "आक्सिजन" के बिना आग नहीं जलती। यदि तुम किसी दिया को एक बर्तन में रक्खो और फिर उसको बन्द करदो तो वह तुरन्त बुझ जायगा, क्योंकि उस बर्तन की वायु की सब "आक्सिजन" "कारबोनिक एसिड ग्यास" के बनने में लग जाती है। सब प्रकार की आग और दिया से वायु इसी भांति बिगड़ा करती है॥

(३) पदार्थों का सड़ना ।

जब कोई वृक्ष सूख जाता है अथवा कोई जन्तु मरजाता है तब वह शीघ्र सड़ने लगता है। फिर उसमें से बड़ी हानिकारक "ग्यासेज़" निकलने लगती हैं और इनके छोटे २ परमाणु वायु में मिल जाते हैं। यदि हमारी आंखें हमारी नाक के समान तीक्ष्ण होतीं तो हम जन्तु की सड़ी हुई लोथ से बहुतेरे छोटे २ परमाणु निकलते और वायु में फैलते देख सकते। जब ये परमाणु सांस लेने में हमारे शरीर के भीतर जाते हैं तब नाक को इनका बोध होता है। इसी ज्ञान को गन्ध कहते हैं॥

केले के छिलकों और दूसरे प्रकार के खर पात से, जो घर के निकट फेंक दिये जाते हैं, वायु बिगड़ जाती है। जहां कसाई, चमार और रङ्गरेज़ अपना काम काज करते हैं वहां की भी वायु बिगड़ जाती है। मुर्दों के गाड़ने और जलाने के स्थान बस्ती के पास न होना चाहिये॥

धरती से भी भाफ निकलती है। कुछ न कुछ वायु धरती के भीतर जाती है जो भाफ के साथ निकलकर ऊपर की वायु में मिल जाती है॥

धरती में सील होने के कारण वस्तु बहुत सड़ने लगती हैं। ऐसा अनुमान किया जाता है कि सड़ी हुई पत्तियां पौधे आदि ज्वर के मुख्य कारण हैं।

तीन मुख्य बातें जिनसे वायु बिगड़ जाती है यह हैं सांस लेना, पदार्थों का जलना और सड़ना ॥

३. वायु के स्वच्छ रखने के उपाय ।

१०. यदि वायु के स्वच्छ करने के उपाय न होते तो यह संसार निवास (रहने) के योग्य भी न रहता। मुख्य उपाय नीचे लिखे जाते हैं ॥

(१) "ग्यासों" का आपस में मिलना ।

यदि तुम जल में थोड़ा सा दूध डालो तो वह जल में मिल जायगा। जो धुआं आग से उठता है वह वायु में फैल जाता है यहां तक कि कुछ भी दिखाई नहीं देता। यही दशा बिगड़ी हुई वायु की भी है जो सांस के साथ निकलती है। वह आसपास की शुद्ध वायु में मिल जाती है और जैसे २ मिलकर सूक्ष्म होती जाती है वैसे २ उसके दोष घटते जाते हैं ॥

(२) चलती वायु ।

जो दुर्गन्ध सड़ती हुई वस्तुओं से निकलती है उसको चलती हुई वायु उड़ा ले जाती है इस कारण वायु शुद्ध और स्वच्छ रहती है ॥

(३) पौधे ।

पशुओं के सांस लेने में "आक्सिजन" भीतर जाती है और "कारबोनिक एसिड ग्यास" बाहर निकलती है। दिन को पौधे "कारबोनिक एसिड ग्यास" को अलग करके "कारबन" अथवा कोयले को अपने में रख लेते हैं और "आक्सिजन" को बाहर निकाल देते हैं। इससे वायु के स्वच्छ रहने में अत्यन्त सहायता मिलती है। सच है कि रात को पौधों में "आक्सिजन" प्रविष्ट होती है और "कारबोनिक एसिड ग्यास" बाहर निकलती है परन्तु प्रविष्ट होने की अपेक्षा "आक्सिजन" अधिकतर बाहर

निकलती है। तौभी जिस कोठरी में पौधे हों उसमें सोना अच्छा नहीं ॥

ग्यासों के परस्पर मिलने से और चलती वायु और पौधों से वायु स्वच्छ होती है। पानी बरसने से भी वायु के स्वच्छ होने में सहायता मिलती है ॥

४. स्वच्छ वायु मिलने का उपाय।

११. निर्मल वायु का अनमोल होना ऊपर वर्णन हो चुका है। सड़े हुये पदार्थों से और शरीर से जो हानिकारक बस्तु निकलती हैं इससे वे दूर हो जाती हैं और हमको पुष्ट और आरोग्य रहने में सहायता मिलती है ॥

सदा यही यत्न करो कि जिसमें स्वच्छ वायु बहुतायत से मिले। दिन को हम प्रायः बाहर जाते हैं परन्तु रात को घर में सोते हैं। इस बात की विशेष आवश्यकता है कि रात को हमें शुद्ध वायु मिले। यह बात कैसे हो सकती है इसका वर्णन घरों के वर्णन में किया जायगा ॥

ऐसा न होना चाहिये कि हमारे आसपास की वायु मैली और सड़ी हुई बस्तुओं से बिगड़ जाय। यद्यपि इससे हम तुरन्तही मर नहीं जाते तथापि हमको हानि पहुंचती है। तीक्ष्ण विष से तुम तुरन्त मर जाओगे परन्तु थोड़ा सा भी विष खाना मूर्खता है ॥

भले चंगे लोगों की अपेक्षा रोगियों के कारण वायु बहुत शीघ्र बिगड़ जाती है। इसलिये रोगियों को अधिकतर शुद्ध वायु की आवश्यकता है ॥

बाहर बहुतसी निर्मल वायु होने पर भी यह आवश्यक है कि हमारे शरीर के भीतर भी बहुतसी निर्मल वायु जाय। स्पंज या कोई कपड़े का टुकड़ा ढीला रहने पर बहुत जल सोखता है। ज्यों २ अधिक दबाया जाता है त्यों २ थोड़ा जल उसमें समाता है। ठीक ऐसीही दशा हमारे

फेफड़े का है। जितनाही थोड़ा दबाव उसपर पड़ेगा उतनाही अधिक वायु का प्रवेश उसमें होगा और उसी के समान रुधिर भी अधिक शुद्ध होता जायगा। कार्य्य करने या लिखने के समय लोगों को झुकना उचित नहीं है क्योंकि इससे फेफड़ा दब जाता है और वायु भीतर जाने से रुक जाती है। शरीर का सीधा रखना अधिक आरोग्यता का कारण है॥

२। निर्मल जल।

१. जल की आवश्यकता।

१२. जल की आवश्यकता प्रत्येक प्राणी और वृक्ष आदि को है। जल के बिना न तो कोई प्राणी जी सकता और न बनस्पति हरी (डहडही) रह सकती है॥

हमारे शरीर में जल का भाग अधिक है। यदि किसी मनुष्य की तौल ७५ सेर हो तो उस में जल का भाग ५६ सेर के लगभग होता है। इस बात के लिये बहुत से यथार्थ प्रमाण हैं। जब हम भोजन करते हैं तब वह हमारे आमाशय (मेदा) में मांड़ के समान हो जाता है। उपयोगी भाग जो दूध के समान होता है रुधिर हो जाता है और व्यर्थ भाग बाहर निकल जाता है। रुधिर छोटी २ नलियों में होकर शरीर के सब भागों में फैलकर उनका पोषण करता है। जितने जल की आवश्यकता शरीर में है यदि उतना न होता तो रुधिर इतना गाढ़ा हो जाता कि वह छोटी २ नलियों में, जिनमें से बहुतेरी बाल से भी अति सूक्ष्म हैं, बह न सकता। जो जल हम पीते हैं वह रुधिर में मिल जाता है और इस प्रकार शरीर के प्रत्येक अङ्ग में पहुंचता है। यदि जल बिगड़ा हो तो हमारी आरोग्यता में विकार उत्पन्न करेगा॥

प्रायः लोग स्वच्छ जल का गुण बहुत थोड़ा जानते

हैं। जब कोई मनुष्य परदेश जाने पर बीमार पड़ता है तब प्रायः वह यही कहता है कि मैं जल के कारण रोगी हुआ। परन्तु लोग अपनी जन्म भूमि छोड़े बिना दूषित जल पीने से बीमार हो जाते हैं। इसी कारण अनेक रोग उत्पन्न होते हैं। स्वच्छ जल की उतनीही आवश्यकता है जितनी निर्मल वायु की॥

स्वच्छता के लिये भी जल उपयोगी है। हम जल से अपना शरीर धोते हैं। पानी बरसने से पौधे धुल जाते हैं और उनका सिंचाव भी हो जाता है। इसी जल से भूमि पर के कूड़े बह जाते हैं॥

२. जल के मिलने के मुख्य हेतु।

(१) बरसात का जल।

१३. जल के मिलने का मुख्य कारण बरसात है। यद्यपि सब नदियां बहकर समुद्र में गिरती हैं तथापि वह भर नहीं जाता है। इसका क्या कारण है? जहां से ये नदियां निकलती हैं वहीं पर फिर लौट जाती हैं॥

सूर्य्य की गर्मी के कारण जल से भाफ उठा करती है जिससे ओस, हिम (बर्फ़) या जल बन जाता है। जब पानी बरसता है तब कुछ जल बहकर नदियों और तालावों में चला जाता है और बहुतसा भूमि में समा जाता है जिससे भूमि गीली हो जाती है और कुंएं और झरनों में पानी पहुंचता है। जहां बड़ी ठण्ढ पड़ती है, जैसे हिमालय पर्वत की चोटी पर, वहां जल हिम (बर्फ) के रूप में होकर गिरता है और गर्मियों में गल जाता है॥

बरसात के दिनों में नदियां उमड़ती हैं और तालावों और कुंओं में जल बढ़ आता है। गर्मी में नदियों और ताला-वों का जल घट जाता है और कभी २ सूख भी जाता है॥

इस प्रकार जल का हेर फेर हुआ करता है। नदियों का जल समुद्र में जाता है वहां से भाफ होकर उठता है

और फिर जल बनकर बरसता है और अन्त में वह बहकर समुद्र में चला जाता है ॥

जब पानी बरसता है तब वह बहुत कुछ स्वच्छ रहता है। कभी २ लोग बरसात में मकान की छतों का जल एकट्ठा करते हैं परन्तु मिट्टी, पक्षियों की बीट और दूसरी मैली बस्तुओं से यह जल थोड़ा बहुत बिगड़ जाता है प्रायः जब छत चौरस होती है तब बिगाड़ अधिक होता है। जब जल धरती पर बहता है तब उसमें कीचड़ और सड़नेवाले पदार्थ मिल जाते हैं ॥

(२) नदियां।

१४. प्रायः बड़ी २ नदियों का जल अच्छा होता है। बरसात के दिनों में मिट्टी के बह आने से उनका जल गदला हो जाता है। जब कुछ काल तक जल थिराता है तब वह स्वच्छ हो जाता है या फिटकिरी और निर्मली से भी तुरन्त स्वच्छ हो सकता है। यद्यपि किसी दलदल या जंगल का जल स्वच्छ देख पड़े तथापि प्रायः उसमें सड़ी हुई बनस्पति मिली रहती है जिससे कि ज्वर का आजाना सम्भव है। यदि दूसरा जल न मिले तो उसी को औटकर पीना चाहिये ऐसा करने से सड़ी हुई बनस्पतियों का विष निकल जाता है ॥

कपड़ों के धोने या जन्तुओं के नहलाने से नदियों का जल बिगड़ जाता है। यह काम उस स्थान पर न होना चाहिये जहां का जल पीने के लिये लिया जाता है। उस स्थान से बहाव की ओर आगे बढ़कर कपड़ों का धोना और जन्तुओं का नहलाना उचित है ॥

प्रायः लोग नदियों के किनारे या उनके पेटे में भी मैला करते हैं। जब जल बरसता है तब मैला बहकर नदी में चला जाता है। मुर्दे और जो लोग हैज़ा या शीतला से मरते हैं उनकी लोथें कभी २ नदियों में डाल दी जाती हैं और उन लोथों की राख भी जो किनारे पर

जलाई जाती हैं उनमें फेंक दी जाती है। प्रायः ऐसा भी होता है कि नदियों में कूड़ा करकट फेंका जाता है।

इसी कारण बड़ी २ नदियों का भी जल बिगड़ जाता है परन्तु बहुधा देखने में आया है कि जब नदी बहुत छोटी होती है और किसी ओर बहाव नहीं होता तब और अधिक हानि होती है। बहता पानी धीरे २ वायु से शुद्ध हो जाता है।

प्रत्येक उपाय करना चाहिये कि जिसमें लोग अपने आसपास की नदियों का जल स्वच्छ रक्खें॥

(३) तालाब।

१८. तालाबों के शुद्ध रखने में बड़ी असावधानी की जाती है यद्यपि उनका जल बंधे रहने के कारण शीघ्र बिगड़ जाता है। लोग तालाबों में नहाते हैं; दतुअन कुल्ला करते और थूकते हैं; कपड़े धोते और जूठे बर्तन मांजते हैं; किनारे पर मैलाकर के जल लेते हैं; चौपाये और सुअर उनमें लोटते रहते हैं और कभी पौधे भी भिगोने के लिये उनमें डाल दिये जाते हैं। तथापि उन्हीं तालाबों का जल पीने और भोजन बनाने के काम में लाया जाता है॥

जिन तालाबों का जल गर्मी की ऋतु में सूख जाता या बहुत घट जाता है वह अत्यन्त रोगकारी होता है। यदि हो सके तो बस्ती के पास के छोटे २ तालाब, जिनको लोग छोड़ देते हैं, पाट दिये जायँ और कैसी अच्छी बात हो कि गांव के सब लोग मिलकर पीने के जल के लिये एक बड़ा गहिरा तालाब खोदवावें। मछलियों और हरे पौधों से तालाबों का उपकार होता है परन्तु वृक्ष की पत्तियों और सड़े पौधों से हानि होती है। तालाबों के समीप कूड़ा न रहना चाहिये नहीं तो पानी बरसने से वह बहकर उनमें चला-जायगा या धरती में समाकर उनमें जा मिलेगा॥

यदि हो सके तो ऐसे स्थान पर स्नान करने वस्त्र धोने और चौपायों के लिये एक दूसरा बड़ा तालाब बनाया जावे तथापि इस तालाब में भी स्वच्छ जल का होना आवश्यक है। मैले जल में धोये हुये कपड़ों से हानि होती है। स्वच्छ जल से जन्तुओं को वैसाही उपकार होता है जैसा मनुष्य को। जल बिगड़ने के कारण चौपायों के शरीर में कीड़े पड़ जाते हैं और दूसरे प्रकार के रोग भी लग जाते हैं॥

जहां नदियां और तालाब हों वहां उनके पास छोटे २ कुंओं के खोदने से बहुधा स्वच्छ जल मिल सकता है क्योंकि धरती के भीतर जल छनकर शुद्ध हो जाता है॥

(४) कुंएं।

१६. प्रायः वे कुंएं उत्तम होते हैं जिनमें जल बहुत गहराई से आता है। जिन कुंओं का जल पृथ्वी के ऊपरी भाग के कुछ नीचे से आता है वह अच्छे नहीं होते। प्रायः धरती उन मैली कुचैली वस्तुओं से भरी रहती है जो बरसों से एकत्रित हुई हैं और जो जल उस धरती से निकलता है वह बिगड़ जाता है॥

हिन्दुस्तान के कुंओं में यह बड़ा दोष है कि उनमें जल ऊपर से बहकर जाता है। कहीं २ कुंओं में जगत नहीं होती परन्तु ऐसे गड़हे रहते हैं जिनमें फेंका हुआ जल बहकर जाता है इस कारण कीचड़ और चौपायों का गोबर आदि कुंओं में चला जाता है॥

कुंओं के ऊपर जगत का होना आवश्यक है और उस के आसपास की धरती इस प्रकार ढलुवाँ होनी चाहिये कि जल गिरने पर बाहर की ओर बह जाय। यदि ईंटों के छोटे २ टुकड़े और चूना जो जगत के इधर उधर डाल दिये जायँ तो इससे बड़ा लाभ होता है। कुंओं पर नहाना धोना न चाहिये। उन पर वृक्ष की छाया न होनी चाहिये क्योंकि

पत्तियां जल में गिरकर सड़ जाती हैं। कुंओं का मुंह बन्द रखने से बड़ा बचाव होता है॥

स्वच्छ बर्तन और रस्सियों से जल भरना चाहिये। कभी २ कुंओं का उगारना भी आवश्यक है जिससे कि फूटे घड़े और कूड़ा जो उनमें गिर जाता है निकल जायँ॥

मोहरियों और संडास के मैले से विशेष करके हानि पहुंचती है। अनेक प्रकार के बुरे रोग ऐसे जल पीने से हो जाते हैं जिसमें मोहरियों या मनुष्य के पेट से निकली हुई सड़ी वस्तु रहती हैं। कुंओं के पास के संडास को सावधानी से स्वच्छ करके बन्द कर देना चाहिये। कुंओं के आस पास के सब प्रकार के मैले से हानि होती है। जल में दुर्गन्ध समा जाती है॥

३· जल का छानना आदि।

१७. उत्तम जल निर्मल रहता है जिसमें न स्वाद होता है न गन्ध और न किसी प्रकार की सड़नेवाली वस्तु रहती है। जब जल में अधिक चूना या कोई दूसरे प्रकार का खनिज पदार्थ रहता है तब उसको 'भारी' कहते हैं और जब खनिज पदार्थ का थोड़ा भाग या कुछ भी नहीं रहता तब जल को हलका कहते हैं। 'हलका' जल भोजन बनाने और धोने के लिये उत्तम होता है॥

इंगलिस्तान के बड़े २ नगरों में स्वच्छ जल नलों के द्वारा सड़कों पर बहता है। हिन्दुस्तान के कई नगरों में भी अब जल का ऐसाही प्रबन्ध है और कुछ काल के पीछे और नगरों में भी हो जायगा॥

यदि हो सके तो पीने के लिये स्वच्छ जल लाओ और उसको स्वच्छ रखो। जब स्वच्छ जल न मिले तब बिना औटाये, ठण्डा किये, और छाने कदापि न पिओ। यदि जल औटाकर छाना जाय तो और भी अच्छा होगा

छनने तो सहजही में बन सकते हैं। बांस या काठ की तिपाई पर ऊपर नीचे मिट्टी के दो घड़े रक्खो। ऊपरवाले घड़े की पेंदी में एक या दो छेद करदो और इसके पीछे एक परत स्वच्छ बालू और दूसरा शुद्ध कोयले का रक्खो। फिर जिस जल को स्वच्छ करना हो उसको धीरे २ घड़े में डाल दो जो कोयले और बालू में से निथरकर नीचेवाले घड़े में टपकेगा। नीचेवाले घड़े का मुंह ढकने से, जिसमें छेद हों, बन्द रक्खो कि जिसमें बाहर के कोई पदार्थ घड़े में न आ पड़ें। बालू और कोयले को भी कभी २ स्वच्छ करना उचित है॥

पीने के पदार्थों में जल अति उत्तम होता है। इस से प्यास बुझ जाती है और कोई हानि नहीं होती। मादक रसों से झूठी प्यास लगती है। जितना अधिक लोग इन्हें पीते हैं उतनीही अधिक पीने की इच्छा बढ़ती है। बहुतेरे लोग मदिरा पीने से नष्ट हो जाते हैं। उसको न छूनाही सबसे उत्तम बात है॥

४· स्नान।

(१) स्नान की आवश्यकता।

१८. शरीर से निकम्मी वस्तु सदैव निकला करती हैं सांस और चर्म (पसीना) के द्वारा॥

सब नगरों में जो उचित रीति से बने हैं नालियां होती हैं। उनके स्वच्छ रखने का उत्तम उपाय यह है कि उनमें से जल की धार बहा करे। हमारे चर्म में अनेक ऐसी छोटी २ नलियां हैं जिन्हें हम आखों से नहीं देख सकते एक रुपये के नीचे दो हज़ार के लगभग ढक सकती हैं। इन छोटी २ नलियों में से सदा जल बहा करता है जिसके साथ निकम्मी वस्तु बाहर निकल जाती हैं। जब हम बहुत परिश्रम करते हैं तब परिमाण से अधिक जल निकलकर बूंदों के रूप में चर्म के ऊपर एकट्ठा हो जाता है। इसको पसीना

कहते हैं। एक दिन में प्रत्येक मनुष्य के चर्म से इतना जल निकलता है कि एक शराब की बड़ी बोतल भर जा सकती है। और कभी २ इससे भी अधिक निकलता है। जो जल निकलता है वह स्वच्छ नहीं होता परन्तु प्रतिदिन उसके साथ आधे तोले के लगभग बिषैली निकम्मी वस्तु भी निकल जाती है॥

इन छोटी २ नलियों के मुंह चर्म के धोने से खुले रहते हैं मैले से उनके मुंह बन्द हो जाते हैं और निकम्मी वस्तु यथोचित रीति से नहीं निकल सकती। इससे खाज और दूसरे प्रकार की बीमारियां प्रायः उत्पन्न होती हैं। साबुन से चर्म अधिक स्वच्छ हो जाता है॥

शरीर से निकली हुई निकम्मी वस्तु कपड़ा, तकिया आदि में चिपक जाती हैं। यदि इन वस्तुओं की रगड़ चर्म में लग जाय तो चर्म के भीतर पैठ जाने से आरोग्यता में अन्तर पड़ जाता है। इसलिये कपड़ों और बिछौनों को भी शरीर के समान स्वच्छ रखना चाहिये॥

(२) स्नान करने की रीति।

१९. निरोगी लोगों को, चाहे वे पुरुष हों वा स्त्री, जहां तक हो सके प्रतिदिन स्नान करना चाहिये। प्रायः स्नान करने के लिये प्रातःकाल का समय उत्तम है परन्तु जिन लोगों के शरीर कार्य करने से मैले हो जाते हैं उन्हें सांझ को स्नान करना चाहिये। भोजन करने के पीछे तुरन्तही स्नान करना अच्छा नहीं क्योंकि इससे पचाव में बिघ्न पड़ता है॥

स्नान करने के लिये शुद्ध जल का उपयोग करना चाहिये क्योंकि ऐसा अनुमान किया जाता है कि मैले जल में स्नान करने से शरीर के भीतर एक प्रकार का कीड़ा समा जाता है। स्नान करने के पीछे शरीर को अंगोछे से अच्छी तरह पोंछ डालना चाहिये॥

युवा और बलवान लोगों के लिये ठण्डा जल अच्छा

होता है। ठण्डे जल में स्नान करने के पीछे यदि शरीर अच्छी तरह पोंछ डालने पर भी ठण्डा बना रहे तो इससे यह ज्ञात होता है कि गरम जल अच्छा होगा। ज्वर या आंव की बीमारी से आरोग्य होने के पीछे लोग तुरन्तही ठण्डे जल से स्नान करने के कारण बहुधा फिर बीमार पड़ जाते हैं। जब तक बल न आवे तब तक गरम जल से काम लेना चाहिये। स्नान करने के समय शरीर में ठण्डी वायु लगने से कभी २ मनुष्य को ज्वर आ जाता है॥

शरीर के धोने से रोगी को सुख होता है। शरीर का थोड़ा भाग गरम जल से धोओ उसको धीरे २ मलकर पोंछ डालो जिससे वह सूख जाय और तब उसको कपड़े से ढांक दो। इस प्रकार दूसरे भागों को भी धोते जाओ जब तक कि सब शरीर स्वच्छ न हो जावे॥

३। उत्तम भोजन।

१. भोजन करने का प्रयोजन।

२०. यदि हम भोजन न पावें तो हमारा शरीर दुर्बल हो जायगा यहां तक कि अन्त में हम मर जायंगे। मांस कहां चला जाता है?। पत्थर की मूर्त्ति को यदि भोजन न मिले तो वह दुर्बल नहीं होती। इसका कारण यह है कि हम काम करते हैं और वह काम नहीं करती। एक शब्द के बोलने या एक पग के चलने से हमारे शरीर का कुछ भाग घट जाता है। और यह घटी भोजन से पूरी होती है॥

देखने से यह जान पड़ता है कि रेलगाड़ी का इञ्जन बहुतसी गाड़ियों को खींचता है ऐसी सामर्थ्य उसमें कहां से आती है। इसके एक बड़ा मुंह होता है जिसमें पत्थर का कोयला या लकड़ियां क्रम क्रम से झोंकी जाती हैं अर्थात् इञ्जन कोयला खाता है और इसी कारण अपना काम करता है।

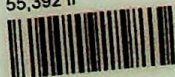
कोयले के बिना इञ्जन न चल सकेगा। जिस बल से तुम काम करते हो वह भोजन से उत्पन्न होता है। जितना बल तुम्हारे शरीर से निकल जाता है उतनाही फिर भोजन से आ जाता है॥

भोजन से बल की प्राप्तिही नहीं होती किन्तु हमारे शरीर में गर्मी भी उत्पन्न होती है। यह गर्मी आग के समान हमारी छाती के भीतर जला करती है यद्यपि आग के समान इसमें लपट नहीं उठती। यदि हम भोजन करें तो हमारा शरीर धीरे २ ठण्डा हो जाता है परन्तु उत्तम भोजन से हमारे शरीर में गर्मी उत्पन्न होती है। प्रतिदिन शरीर में इतनी गर्मी उत्पन्न होती है कि जिससे एक बड़े बर्तन भर जल औंटा जा सकता है॥

२. भोजन के पदार्थ।

२१. स्मरण रखना चाहिये कि भिन्न २ वस्तु के खाने से शरीर में भिन्न २ प्रकार का प्रभाव होता है और यदि सम्भव हो तो भिन्न २ प्रकार के भोजन करना चाहिये॥

भोजन करना इसलिये आवश्यक है कि शरीर दुर्बल न हो और बल और गर्मी बनी रहे। उत्तम भोजन में शरीर को पुष्ट करनेवाली सब आवश्यक वस्तु मिली रहती हैं। बच्चों के शरीर की सब आवश्यकता दूधही से पूरी होती है। जब वे बड़े होते हैं तब उनको दूसरा भोजन दिया जाता है॥

मनुष्य का मुख्य भोजन नाना प्रकार के अन्न हैं। चावल बहुतही कम बलदायक पदार्थ है। चावल की अपेक्षा गेहूं बाजरा ज्वार से अधिक बल होता है। जो लोग ये अन्न खाते हैं वे चावल खानेवाले लोगों से अधिकतर बलवान होते हैं और बहुत परिश्रम कर सकते हैं। चावल में दाल मिलाने से अधिक बल हो जाता है। [illegible] ली दोनों से बहुत बल बढ़ता है॥

जो लोग विशेष करके चावल, घी और मिठाई खाते हैं मोटे हो जाते हैं और कठिन परिश्रम करने के योग्य नहीं रहते। उनके बाल जवानी में पक जाते हैं और उन्हें बहुतेरे रोग लग जाते हैं। ठण्डे देशों में अधिक गर्मी उत्पन्न करने वाले भोजन की आवश्यकता पड़ती है *। गर्मी के सिवाय और २ बातों के लिये शरीर में कुछ चिकनई की भी आवश्यकता है परन्तु अधिक चिकनई से हानि होती है॥

२२. यथोचित रीति से पक्का हुआ फल उत्तम प्रकार का भोजन है। परन्तु यदि वह कच्चा हो वा अधिक पक गया हो तो उससे हानि होती है। बहुत देर तक रक्खे हुये भोजन से भी अपकार होता है। किसी प्रकार का सड़ा भोजन कदापि न खाना चाहिये॥

जब हैज़ा वा आंव की बीमारी फैली हो तब भोजन में अधिक सावधानी रखनी चाहिये। जिस बस्तु से कदापि हानि नहीं होती उस समय वह भी बीमारी और मृत्यु का कारण हो सकती है। कच्चे फल और कच्ची तरकारी अधिक न खाना चाहिये और सब प्रकार के गरिष्ठ भोजन का परित्याग करना उचित है॥

मसाले आदि थोड़ा २ खाने से लाभ होता है परन्तु अधिक खाने से आमाशय में हानि पहुंचती है॥

पान खाना, जिसका इस देश में अधिक प्रचार है, दूषित और हानिकारक है। इससे दांत बिगड़ जाते हैं और कभी २ नासूर पड़ जाता है। इसमें अधिक समय और द्रव्य का व्यय होता है इस कारण इसको छोड़ना चाहिये॥

* मांस में "नाइट्रोजन" मिली है। यह एक प्रकार की "ग्यास" है जो वायु में पाई जाती है। यह सदैव घटती रहती है और इसकी घटती भोजन से पूरी होती है, गेहूं ज्वार बाजरा मांस और मछली में "नाइट्रोजन" अधिक रहती है। चावल में बहुत थोड़ी। तेल में कुछ भी नहीं। हमारी हड्डियों में विशेष करके चूना रहता है। इस लिये भोजन में खानिज पदार्थ अवश्य होना चाहिये॥

किसी २ अवस्था में डाक्टर लोग तमाखू पीने की सम्मति देते हैं। परन्तु इसका अभ्यास करलेने से आरोग्यता में प्रायः हानि पहुंचती है। जो द्रव्य इसमें व्यय होता है वह दूसरे कामों में उत्तम रीति से लगाया जा सकता है। तमाखू पीने से बालकों को विशेष करके हानि होती है। यदि इसका अभ्यास न करोगे तो उसकी अवश्यकता भी न होगी। अफीम खाना वा भांग पीना अत्यन्त हानिकारक है॥

यदि भोजन भली भांति न पका हो तो उससे रोग उत्पन्न होता है। रसोई के बर्तन जो ताम्बे या सीसे के होते हैं उनके विष से कभी २ लोग बीमार हो जाते हैं। इनको स्वच्छ रखना चाहिये और यदि ये बर्तन ताम्बे के हों तो यह बात स्मरण रखना चाहिये कि इनमें समय समय पर कलई होती जाय॥

३. भोजन करने की रीति।

२३. नियत समय पर भोजन करना अति आवश्यक है। यदि ऐसा न होगा तो जो भोजन आमाशय में जाता है वह न पचेगा क्योंकि इसको भी शरीर के दूसरे भागों के समान नियत समय पर विश्राम करने के लिये अवसर मिलना चाहिये। इसलिये हमको नियत समय पर भोजन करना चाहिये और आमाशय को एक बार किये हुये भोजन के पचाने का अवसर देकर दुबारा भोजन करना चाहिये *॥

काम पर जाने के पहिले प्रातःकाल थोड़ा भोजन कर लेने से शरीर पुष्ट रहता है और ज्वर नहीं आता। यदि

* भोजन के पचने में प्रायः तीन से पांच घंटे तक लगते हैं। कोई २ वस्तु दूसरों की अपेक्षा शीघ्र पचती हैं। चावल प्रायः एक घंटे में पच जाता है और मांस तीन घंटे में॥

सम्भव हो तो दोपहर के समय उत्तम गरम भोजन करना चाहिये और फिर सांझ को सात बजे के लगभग। रात्रि में देर करके भोजन न करना चाहिये। भोजन करने के पीछे कुछ देर तक विश्राम करना अच्छी बात है॥

संसार में कम भोजन करनेवालों की अपेक्षा अधिक भोजन करनेवाले बहुत मरते हैं। अमीर प्रायः अधिक भोजन करते हैं। गरीब प्रायः थोड़ा खाते हैं। यदि कदाचित् इन्हें भोजन का अवसर मिला तो ये अधिक भोजन करने के कारण बीमार पड़ जाते हैं। हमको उचित है कि अपने आमाशय को कदापि भारी न रक्खें। इससे हमारी हानि होती है॥

निगलने के पहिले भोजन को भली भांति चबाना चाहिये। क्योंकि तब यह अधिक पच जाता है और अत्यन्त पुष्टिकारक होता है। भोजन करते समय थोड़ा २ जल पीना चाहिये॥

४। उजेला।

जो वृक्ष अन्धेरे में लगाये जाते हैं वे सफ़ेद और पीले रहते हैं। वे सूर्य्य के प्रकाश में पहुंचने की सदा चेष्टा करते हैं। यही दशा मनुष्यों की भी है। जो लोग अन्धेरे में रहते हैं वे पीले और निर्बल होते हैं और उन्हें प्रायः अनेक रोग लग जाते हैं। उनका मन भी खिन्न रहता है॥

सच तो यह है कि उजेला उपकारक होता है और धूप देखने में अच्छी जान पड़ती है। यदि तुम किसी पक्षी का बोल बन्द करना चाहते हो तो पिंजड़े को कपड़े से ढांक दो। पक्षी तभी बोलते हैं जब वे आनन्द में रहते हैं और अँधेरे में उन्हें आनन्द नहीं मिलता। अन्धेरे की अपेक्षा खुले दिन में हमें भी अधिक आनन्द होता है। ऐसा जान पड़ता है कि लोगों को निरोग होने के पीछे उजेले से भी उनकी शक्ति बढ़ती है॥

अँधेरा निवास स्थान सदैव बीमारी का घर है यह कहावत प्रसिद्ध है-"जहां प्रकाश नहीं जा सकता वहां डाक्टर अवश्य जाता है"। सूर्य के प्रकाश से घर की स्वच्छता में सहायता मिलती है। इसके द्वारा वस्तुओं का मैलापन भी जान पड़ता है और तभी लोगों को इनके स्वच्छ करने की चिन्ता होती है। प्रकाश से सांप और कीड़े मकोड़े भाग जाते हैं। स्त्रियों को ऐसे स्थान में जहां उन्हें प्रकाश और वायु यथोचित रीति से न मिल सके बन्द रखना कैसी बुरी और क्रूर रीति है। इससे उनकी और उनके बच्चों की आरोग्यता में अन्तर पड़ जाता है॥

परन्तु जब प्रकाश खूब हो तब कड़ी धूप में रहना बीमारी का कारण होता है। प्रायः धूप में दौड़ने से बालकों के सिर में दर्द होने लगता है। जिन लोगों को खेतों में काम करने का अभ्यास होता है उन्हें कदाचित् धूप से हानि न होवे परन्तु और लोगों को चाहिये कि जब वे दिन के समय धूप में निकलें तब अपने सिर की खूब रक्षा रक्खें और एक छाता लगाये रहें॥

५। अनुकूल वस्त्र।

२८. वायु व जल के अनुसार वस्त्र पहिनना चाहिये। हिन्दुस्तान के दक्षिण भाग में उष्ण और शीतकाल में इतना भेद नहीं होता जितना उत्तरीय भाग में होता है। बङ्गाल में प्रायः लोग जाड़े के दिनों में इस कारण मर जाते हैं कि उनके पहिनने के कपड़े यथोचित गर्म नहीं होते। शरीर में ठण्ढी वायु लगने से उन्हें ज्वर आ जाता है। फलालैन के कुर्ते से बड़ा रक्षा होती है। ग़रीब लोग कदाचित् यह सोचते हों कि हम अनुकूल वस्त्र नहीं मोल ले सकते परन्तु बीमार

होने पर उनका बहुत कुछ उठ जाता है। गहनों की अपेक्षा अच्छे वस्त्रों में द्रव्य लगाना चाहिये ॥

शरीर के दो भाग बहुत सुकुमार हैं सिर और आँत। अच्छी पगड़ियों वा शोले की टोपियों से सिर का धूप से बचाव होता है। पेट पर कई परत कपड़ा लपेटने से विशेष करके रात के समय बीमारी से बचाव होता है। जब ऋतु बदलने लगती है तब विशेष करके अधिक रक्षा करनी चाहिये। गर्मी के पीछे सर्दी और सर्दी के पीछे गर्मी के दिन आते हैं। सर्दी से प्रायः बीमारी हो जाती है। दुर्बल बालकों को प्रायः सर्दी हो जाया करती है ॥

भारी पगड़ी आदि व्यर्थ कपड़ों के पहिनने से भी हानि होती है ॥

जो वस्त्र दिन को पहिने जाते हैं उन्हें रात को उतार डालना चाहिये। इस प्रकार उनमें जो शरीर का पसीना लग जाता है वह भली भांति सूख सकेगा। सब कपड़ों को स्वच्छ रखना चाहिये ॥

ओदे कपड़े पहिनकर बैठना वा सोना बहुत हानिकारक होता है। यदि उसको न बदल सको तो टहलते रहो जिसमें वे सूख जायँ ॥

६। व्यायाम अर्थात् कसरत करना।

१ कसरत करना।

२६. कसरत के लाभ का कुछ वर्णन नीचे किया जाता है ॥

हमारे शरीर के मोटे २ भाग जिनके द्वारा हम चलते फिरते हैं पट्ठे कहलाते हैं। जब ये उचित रीति पर काम में लाये जाते हैं तब बड़े और बलवान होते हैं नहीं तो छोटे

और निर्बल हो जाते हैं। किसी लोहार के दाहिने हाथ को उस सन्यासी के हाथ से मिलान करो जो अपना हाथ ऊपर उठाये रहता है यहां तक कि अन्त में वह पतला पड़के सूख जाता है॥

जब हम सोते हैं तब एक मिनट में १६ बार सांस लेते हैं और जब दौड़ते हैं तब जल्दी २ सांस लेने लगते हैं जिससे अधिक वायु हमारी सांस के साथ भीतर जाती है। इस प्रकार रुधिर का भली भांति शोधन हो जाता है। हृदय भी अधिक धड़कने लगता है और शरीर के सब भागों में अधिक रुधिर जाने लगता है जिससे उनका पोषण होता है॥

कसरत से और प्रकार भी लाभ होता है। जब हम जल्दी २ चलते हैं वा अधिक परिश्रम करते हैं तब हमारे शरीर से पसीना निकलता है। यह वह जल है जो हमारे चर्म से बाहर आता है जिसके साथ हमारे शरीर के भीतर की बुरी बस्तु निकल जाती हैं और यही आरोग्यता का कारण होता है। कसरत के पीछे हम अधिक भोजन कर सकते और भली भांति पचा सकते हैं॥

उचित रीति कसरत करने से हमारे शरीर के सब भाग बलवान होते जाते हैं। कसरत न करने से लोग आलसी हो जाते हैं जिससे थोड़ा भी परिश्रम उनको बोझ जान पड़ता है। उनको आप आनन्द नहीं मिलता और न अन्य लोगों का उनसे कुछ काम निकलता है॥

२. कसरत न करना।

२७. सब जगह बालक खेलना चाहते हैं। इससे उनको लाभ होता है। दौड़ने, गेंद फेंकने आदि खेलों से उनके हाथ पाँव बलवान होते हैं। चिल्लाने और हँसने से भी उनकी आरोग्यता बढ़ती है॥

कोई २ बालक खेल के मारे अपना पाठ नहीं सीखते और कोई बहुत कम कसरत करते हैं। बहुतेरी देशी पाठ-

शालाओं में बालकों को बहुत देर तक रहना पड़ता है वहां उनको उठने बैठने का बहुत कम अवसर मिलता है। बालकों को चाहिये कि पाठशाला में बैठे रहें और कभी खड़े भी रहा करें ॥

जो युवा पुरुष "युनिवर्सिटी" अर्थात विश्वविद्यालय की परीक्षा के लिये पढ़ते हैं वे कसरत न करने के कारण प्रायः बीमार पड़ जाते हैं। उनमें से कोई २ यह विचार करते हैं कि हमारा सब समय पढ़ने में बीतना चाहिये। यह उनकी भूल है। कभी २ बढ़ई का समय अपने हथियार टेने (तेज़ करने) में व्यतीत होता है। भेजे (दिमाग़) के द्वारा मन काम करता है। कसरत से भेजा में अधिक रुधिर पहुंचता है और वह बलवान होता है। कभी २ ऐसा होता है कि जो बालक कसरत पर कुछ ध्यान नहीं देते वे ऐसे बीमार पड़ जाते हैं कि परीक्षा में नहीं दे सकते और कोई २ जन्म भर इस कारण से बीमार और निर्बल बने रहते हैं ॥

सांझ के समय "क्रिकेट" अर्थात गेंद बल्ला का खेल अत्यन्त उपकारक होता है। रस्सी छलाँगने का खेल लड़कियों के लिये अच्छा होता है ॥

लेखक (मोहर्रिर) लोगों को भी जो दिन भर लिखते रहते हैं विद्यार्थियों के समान कसरत की आवश्यकता है ॥

परन्तु खाली पेट वा भोजन करने के पीछे कदापि कसरत नहीं करनी चाहिये ॥

७। नींद।

१. नींद की आवश्यकता।

बिना सोये हम कदापि जी नहीं सकते। प्राचीनकाल में लोगों के मार डालने की एक बुरी रीति यह थी कि उन को सोने नहीं देते थे ॥

जब हम दिनभर परिश्रम करते हैं तब रात को थक जाते हैं। शरीर और मन दोनों को विश्राम करने की आवश्यकता होती है। जो कुछ परिश्रम हम करते हैं उससे शरीर में कुछ न कुछ कमी अवश्य हो जाती है। विशेष करके यह कमी सोनेही से पूरी होती है। जब लोग किसी कुंएं से दिनभर जल भरते हैं तब जल घट जाता है परन्तु फिर रात को अधिक जल एकट्ठा हो आता है। इसी प्रकार रात को भली भांति विश्राम करने के पीछे दूसरे दिन प्रातःकाल जब हम उठते हैं तनिक भी थकावट नहीं रहती। बलवान् और आरोग्य होने के निमित्त हमें नींदभर सोना चाहिये ॥

२. नींद के नियम।

कभी २ निर्धन लोग बहुत कम सोते हैं और धनवान लोग बहुधा पलंग पर बहुत देर तक पड़े रहते हैं। युवा पुरुषों की अपेक्षा बालकों को अधिक सोने की आवश्यकता है। बच्चों को दिन रात में अधिक सोना चाहिये। बारह बरस के लड़के या लड़की को ९ घंटे के लगभग सोना चाहिये और मनुष्य को ७ घंटे के लगभग। किसी २ को अधिक नींद की आवश्यकता है और किसी को कम की ॥

सोने के लिये रात का समय अति उत्तम है। दस बजे रात तक सो जाओ और प्रातःकाल होतेही उठो। समय पर सोने और समय पर उठने से मनुष्य आरोग्य, धनवान और बुद्धिमान होता है ॥

२९. अच्छी नींद आने का उत्तम उपाय यह है कि मनुष्य दिनभर परिश्रम करता रहे। सोने से थोड़ीही देर पहिले भर पेट भोजन न करना चाहिये। ऐसा करने से मनुष्य अचेत सो जाता है और बुरे २ स्वप्न देखता है। आमाशय को बहुत परिश्रम करना पड़ता है और भेजा शान्त नहीं

रहता। स्वप्न तो कल्पित विचार हैं जो मन में उत्पन्न होते हैं और जिनका कुछ अर्थ नहीं होता। उनपर कुछ ध्यान न देना चाहिये। उनसे यही सिद्ध होता है कि भेजा को जितना विश्राम चाहिये उतना नहीं मिला॥

भूमि की अपेक्षा चारपाई पर सोना अच्छा है। यदि सम्भव हो तो भूमि पर कभी न सोओ क्योंकि जब भूमि सूखी होती और गांव में ज्वर नहीं रहता तब तो कुछ हानि नहीं होती और भूमि गीली रहे तो शरीर में दर्द और दूसरी बीमारियां हो जाती हैं। जिस बुरी वायु के कारण ज्वर उत्पन्न होता है वह धरती के नीचे रहती है और थोड़ी भी ऊंची चारपाई रहने से ज्वर नहीं आता है। जो लोग भूमि पर सोते हैं उनको प्रायः सांप जो रात में खाने के खोज में निकला करते हैं काट लिया करते हैं। यदि किसी मनुष्य के पास चारपाई न हो और धरती गीली होवे तो उसको उचित है कि घास या सूखी पत्तियों पर सोवे॥

इस बात का ऊपर वर्णन हो चुका है कि तकियों और बिछौनों को स्वच्छ रखना चाहिये क्योंकि शरीर से निकली हुई निकम्मी वस्तु उनमें चिपक जाती है जिससे हानि होती है॥

३०. रात को बहुतसी निर्मल वायु की आवश्यकता रहती है। बन्द कोठरियों में सोने से अत्यन्त हानि होती है। घरों के वर्णन में इसका विस्तार पूर्वक बृतान्त लिखा जायगा॥

बहुतेरे लोगों की यह बुरी बान होती है कि वे सोने के समय सिर को कपड़ों से खूब ढांक लेते हैं। इस कारण शुद्ध वायु यथोचित रीति से भीतर नहीं जाने पाती॥

कहीं २ गर्मी की ऋतु में लोग खुले मैदान में सो सकते हैं और उनको हानि नहीं होती। परन्तु जब ओस पड़ती है तब

खुले मैदान में सोने से बड़ी हानि होती है और ज्वर आ जाता है। ऐसी दशा में सिर के ऊपर सदा कुछ छाया का रहना आवश्यक है॥

जहां वायु के झोंके लगते हों वहां मनुष्य को सोना न चाहिये क्योंकि शरीर से गर्मी निकल जाती है और प्रायः बीमारी होती है। जिन दिनों में ज्वर या हैज़ा फैला हो तो शरीर को रात के समय गर्म रखना अति आवश्यक है॥

८। अच्छे घर।

३१. आरोग्यता विशेष करके रहने के घर और उनके आसपास की वस्तुओं के आश्रित है। निर्धनी लोगों को जैसे घर मिल जाते हैं वैसेही प्रायः लेने पड़ते हैं। परन्तु उन घरों में ऐसे उपाय किये जा सकते हैं कि वेही घर आरोग्यजनक हो जायँ॥

१· घर बनाने की जगह।

नीची भूमि पर जहां पानी भर जाने का भय रहता है घर न बनाना चाहिये। जहां तक मिल सके ऊंची से ऊंची भूमि पसन्द करो। दलदल के निकट कभी मकान न बनाना चाहिये। सड़ती हुई जङ्गली वनस्पतियों से जो बिगड़ी वायु निकलती है वह ज्वर का मुख्य कारण होती है। तालावों या नदियों के पास घर बनाना उचित नहीं। सूखी धरती पर घरों की कुर्सी धरती से दो तीन फुट ऊंची रहनी चाहिये जिससे बरसात के दिनों में उनके आसपास पानी एकट्ठा न हो सके और न उनमें सील रहे कि जिससे प्रायः बीमारी उत्पन्न होती है। ग़रीबों को भी इसी प्रकार अपने घरों की कुर्सी ऊंची रखनी चाहिये। छत को इतना ढलुआं रक्खें जिससे बरसात का जल सहज में निकल जाय॥

घरों को इस प्रकार बनाना चाहिये कि उनमें वायु आती जाती रहे। सँकरी या टेढ़ी गलियों से आरोग्यता को हानि पहुंचती है। घरों को पास २ नहीं बनाना चाहिये॥

कभी लोग उन घरों को जो बुरी जगहों में बने होते हैं और सस्ते मिल जाया करते हैं लोभ से ले लेते हैं। परन्तु अन्त में वे महंगे पड़ते हैं क्योंकि किराये में जो बचत होती है उससे अधिक द्रव्य बीमारी में उठ जाता है। सीले घर से जो हानि पहुंचती है वह नीचे लिखी हुई कथा से ज्ञात होगी॥

२. सीले घर।

३२. किसी समय एक स्त्री अपनी बहिन से जो गांव से कुछ दूर पर रहती थी मिलने गई। जब उस स्त्री ने घर के लोगों की क्षेम कुशल पूछी तब उसकी बहिन ने उत्तर दिया कि हम लोगों को इस घर में अत्यन्त क्लेश रहता है। मेरा पति इतना बीमार है कि उससे चला फिरा नहीं जाता। मैं भी सर्दी (ज़ुकाम) से पीड़ित रहती हूं। इसके उपरान्त पारसाल में हम सब को ज्वर आया था जिससे हमारे दो बालक मर गये। मैं इसका कारण नहीं कह सकती कि यहां किस दुर्भाग्य के कारण इतना क्लेश है। न जाने हम लोग कैसी बुरी साइत में इस घर में आये॥

उस स्त्री ने उत्तर दिया कि हे प्यारी बहिन तुम अभागी नहीं हो केवल तुम निर्बुद्धि हो। तुम्हारे घर के क्लेशों का यही कारण है कि तुम दलदल के समीप सीले घर में रहती हो। जब तक तुम यहां रहोगी आरोग्यता न होगी॥

उसकी बहिन ने कहा क्या सचमुच यही बात है? यदि तुम्हारा कहना सत्य है तो हम लोग इस घर को कल ही छोड़ देवेंगे। परन्तु कहीं भी हम लोग जायँ आपत्तिही में रहेंगे। जो भाग्य में लिखा है उसको कौन मेट सकता है॥

उस बुद्धिमती स्त्री ने उत्तर दिया कि निस्संदेह हम पर आपदा सब जगह आ सकती है। परन्तु हमें उचित है कि नासमझी के कारण अपने ऊपर कोई आपदा न आने देवें। तुम्हारे घर भर की विपत्तियों का यही कारण है तुमने आरोग्यता की यथोचित सावधानी नहीं की॥

बहुत भांति से समझा बुझाकर वह स्त्री अपनी बहिन को सकुटुम्ब वहां से दूसरे घर में, जो अच्छी जगह पर था, लेगई और वहां आरोग्यता बहुत अच्छी रही॥

३· वायु का संचार।

३३. घर में आरोग्यता के निमित प्रथम आवश्यक बात यह है कि शुद्ध वायु यथेष्ट मिले। बारिकों (सेना के सिपाहियों के रहने के घर) या क़ैदख़ानों में प्रत्येक मनुष्य के लिये स्थान सावधानी से नियत किया गया है। जहां तक बनपड़े प्रत्येक मनुष्य के लिये ८ फ़ुट लम्बा और ६ फ़ुट चौड़ा अर्थात् ४८ वर्गात्मक फ़ुट स्थान होना चाहिये। अधिक मनुष्यों को एक स्थान में न रहना चाहिये क्योंकि जिस स्थान में अधिक भीड़ रहती है वहां लोग उस स्थान की अपेक्षा दूने मरते हैं जहां कि यथेष्ट शुद्ध वायु मिलती है॥

जिस भांति वायु कम या अधिक आती हो उसके अनुसार रहने का स्थान बनाना चाहिये। जिसमें वायु का संचार नहीं होता उस बड़ी कोठरी की अपेक्षा छोटी कोठरी में जहां कि वायु का संचार भली भांति हो मनुष्य निरोग रह सकता है। बहुतेरे झोपड़ों में भीत की दरारों और छप्पर के झरोखों में से वायु भीतर और बाहर ख़ूब आया जाया करती है॥

विशेष करके ईंट और चूने के बने घरों में शुद्ध वायु की अधिक आवश्यकता जान पड़ती है। ऐसे घरों में छोटी २ कुछ खिड़कियां होती हैं जो रात को सावधानी से बन्द

कर दी जाती हैं। किसी २ कोठरी में खिड़कियां नहीं रहतीं केवल एक छोटासा द्वार रहता है। इसलिये वायु जो घर के भीतर सोनेवालों के कारण बिगड़ जाती है बाहर किसी उपाय से नहीं निकल सकती परन्तु उस घर में भरी रहती है॥

जिन कोठरियों में लोग सोते हैं उनमें भिन्न २ प्रकार के सामान या खाने की वस्तु रक्खी रहती हैं। यह बड़ी बुरी चाल पड़ गई है कि जिससे अत्यन्त हानि होती है। इससे और भी कम वायु भीतर आती है॥

३४. यदि रहने की कोठरियों में धुँआरा या बिगड़ी वायु और धुँआँ निकल जाने का कोई दूसरा मार्ग न हो तो उनमें आग न जलानी चाहिये। दियों से वायु उतनीही बिगड़ जाती है जितनी जन्तुओं से॥

सोने या बैठने की कोठरी में कम से कम दो खिड़कियां वायु के आने जाने के लिये आम्हने साम्हने होनी चाहियें। केवल एकही खिड़की के रहने से वायु का यथेष्ट संचार नहीं होता॥

जैसे धुंआँ आग से निकलता है उसी प्रकार वायु सांस के साथ बाहर निकलती है। छत या छप्पर के समीप वायु के निकलने के लिये मोखे होना चाहिये। झिलमिलीदार खिड़कियों से यह काम निकल सकता है। द्वार की बग़ल में से कुछ वायु भीतर आ सकती है। परन्तु नीचे के छोटे २ छेदों के द्वारा अधिक वायु भीतर आ सकेगी॥

कोठरी के भीतर रहने के कारण प्रायः लोग नहीं जानते हैं कि वायु कब बिगड़ जाती है। जब लोगों को अफ़ीम का विष असर कर जाता है तब उनको ऐसी नींद आती है कि फिर वे कभी नहीं जागते। यही बात "कारबोनिक एसिड ग्यास" से भी होती है। जिनकी सांस के साथ यह ग्यास

भीतर चली जाती है वे लोग अचेत हो जाते हैं। किसी कोठरी में यथेष्ट शुद्ध वायु होने की एक जांच यह है कि कोई मनुष्य उसके भीतर जावे और यदि उसे वहां किसी प्रकार की गन्ध आवे तो वायु बिगड़ी जाने क्योंकि शुद्ध वायु में किसी प्रकार की गन्ध नहीं होती॥

जहां केवल स्त्रियां रहती हों वहां की कोठरी बड़ी हों और उनमें वायु और उजेला यथेष्ट होना चाहिये॥

४. घरों की सफ़ाई।

३९. घरों को वर्ष में कम से कम दो बार चूने से पुतवाना चाहिये। चूने की पुताई से घर खूब स्वच्छ हो जाता है। मिट्टी की भीतों और घरों की धरती को आठवें दिन मिट्टी से लीपना चाहिये परन्तु उसमें गोबर का मिलाना उचित नहीं। गीली मिट्टी की अपेक्षा सूखी मिट्टी से बहुत कम हानि होती है। कमरों और बरामदों में सावधानी से प्रतिदिन झाड़ू देना चाहिये परन्तु प्रतिदिन धोने से इनमें सील हो जाती है और इससे हानि पहुंचती है॥

५. घर का कूड़ा।

केले के छिलके और दूसरे प्रकार का कूड़ा घर के पास कदापि न फेंकना चाहिये। जब इनका तुरन्त उठवाना असम्भव हो तब उत्तम उपाय यह है कि एक मिट्टी के बर्तन में डालकर उसका मुंह ढकने से खूब बन्द कर दो। दिनभर का कूड़ा उस बर्तन में एकट्ठा होता रहे और दूसरे दिन प्रातः काल उसे खाली कर डालो। कोई २ नगरों में कूड़ा करकट उठा लेजाने के लिये गाड़ियां रहती हैं। जहां यह प्रबन्ध नहीं है वहां उचित यह है कि घर से कुछ दूर किसी गड़हे में कूड़ा फेंकवा दिया जाय। घर से जितनी दूर कूड़ा डाला जायगा उतनीही थोड़ी हानि उससे होगी। परन्तु बहुतेरे लोग अपने द्वार के पास गड़हे खोदकर उनमें कूड़ा

डाला करते हैं वहां वह सड़ा करता है। ये गड़हे वे इस अभिप्राय से खोदते हैं कि जब कभी उन्हें कूड़ा फेंकना हो तब उनको दूर न जाना पड़े। उन्हें दुर्गन्ध का ऐसा अभ्यास पड़ जाता है कि वे उसपर कुछ भी ध्यान नहीं देते हैं। परन्तु इस अभ्यास से कुछ दुर्गन्ध की हानि नहीं मिट जाती॥

यदि हो सके तो रसोई का जल वहीं न भरने पावे क्योंकि उससे वायु बिगड़ जाती है॥

विष्टा की दुर्गन्ध दूर करने का सहज उपाय यह है कि उसपर थोड़ीसी सूखी मिट्टी डाल दी जावे जिससे दुर्गन्ध दब जाती है क्योंकि जो वस्तु मनुष्य के लिये हानिकारक है वह मिट्टी में समा जाती है जैसे कपड़े में जल॥

किसी २ देश में किसान लोग विष्टा को खाद समझकर उसकी बड़ी चाह करते हैं और इस देश में लोग बहुधा खेतों में गोबर डालते हैं। इस देश में बहुतेरे किसान विष्टा को अपवित्र मान उसे काम में नहीं लाते। घरों के पास विष्टा रखना तो अतिही बुरी बात है क्योंकि उसकी दुर्गन्ध उन किसानों और उनके बालबच्चों के शरीर में समा जाती है। जब विष्टा खाद के समान काम में लाया जाता है तब मिट्टी में मिलने से वह शुद्ध हो जाता है और इससे धरती की उपज बढ़ जाती है॥

सूखा कूड़ा जला देना चाहिये क्योंकि उसकी राख से अच्छी खाद बनती है जो मिट्टी के समान दुर्गन्ध दूर कर देती है॥

६. घर के आसपास की वस्तु।

३६. यदि सम्भव हो तो घर के चारों ओर खुला रखना चाहिये। छाये के लिये थोड़े से वृक्ष रहें परन्तु इतने नहीं कि शुद्ध वायु रुक जाय। घरों के पास छोटे २ वृक्षों का

जंगल न रहना चाहिये। उनसे जो पत्तियां गिरें उन्हें झाड़ कर बाहर किसी गड़हे में फेंकना या जला देना उचित है ॥

घर में चौपायों, बकरियों या घोड़ों का थान न बनाना चाहिये। उनके सांस लेने और उनके मैले से वायु बिगड़ जाती है। यदि वे पासही बांधे जायँ तो इस बात पर बड़ा ध्यान रक्खो कि मैला हटा दिया जाया करे। खाद का ढेर घर से कम से कम सौ गज़ की दूरी पर होना चाहिये ॥

जहां की धरती ढलुआँ होती है वहां का जल तुरन्त बह जाता है। यदि धरती नीची रहती है तो बरसने के बाद पानी एकट्ठा होकर सील और सर्दी उत्पन्न करता है। फिर सूर्य्य की गर्मी से छोटे २ गड़हे सूख जाते हैं परन्तु उनमें की सड़ी हुई वस्तुओं से ऐसी दुर्गन्ध निकलती है जिस से अत्यन्त हानि होती है। जिन गड़हों में जल एकट्ठा होता हो उनको पाट देना चाहिये। बरसात के दिनों में जल बह जाने के लिये नालियां बनाई जावें और कभी २ साफ़ कर डाली जाया करें ॥

दलदल या झाबर से ज्वर उत्पन्न होता है। नालियों के बनाने और भूमि को जोत डालने से यह दोष मिट जाता है। जहां ये उपाय नहीं हो सकते वहां बहुत से वृक्ष दलदलों और घरों के बीच में लगा देने से ज्वर उत्पन्न करनेवाली बुरी वायु (मेलेरिया) दूर हो जाती है ॥

९. नगर और गांव की सफ़ाई।

३७. हिन्दुस्तान के बहुत से नगरों में सफ़ाई के अधिकारी अर्थात् अफ़सर नियुक्त रहते हैं और गांवों में यह काम प्रधान के अधीन रहता है। इन लोगों का मुख्य काम यह होना चाहिये कि लोगों की आरोग्यता पर ध्यान रक्खें। अपनीही भलाई के लिये अमीरों को उचित है कि ग़रीबों

की रक्षा किया करें। जैसे किसी घर में आग लगने से वह गांव भर में फैल जाती है ऐसीही अवस्था बीमारी की जानो॥

प्रत्येक मनुष्य के लिये सब से सुगम और शीघ्र उपाय नगर के साफ़ रखने का यह है कि वह अपना घर और उस का हाता साफ़ रक्खे। परन्तु कोई २ काम ऐसे हैं कि जो विशेष करके अधिकारियों से सम्बन्ध रखते हैं॥

बाज़ारों की देख भाल अवश्य होना चाहिये जिसमें कि वहां सड़ा घुना नाज और सड़ी हुई तरकारियां या सड़ा मांस न बिकने पावे॥

पीने के लिये अच्छा जल मिलने का प्रबन्ध होना चाहिये तालाब और उनके आसपास की जगह साफ़ रखनी चाहिये॥

शरीर से निकली हुई बुरी वस्तु और रसोई के घर के जल आदि से नालियों में मैला एकट्ठा हो जाता है। इंगिलस्तान के बड़े २ नगरों में मैला घरों के नलों में होकर बड़ी गहिरी नालियों के द्वारा दूर बह जाता है। यही उपाय कुछ २ कलकत्ते में किया गया है परन्तु इसमें बड़ा खर्च पड़ता है और हिन्दुस्तान के कई भागों में नालियों के साफ़ करने के लिये यथेष्ट जल भी नहीं मिलता। यदि अच्छी चिकनी मिट्टी के नल बनाये जायँ तो इस प्रकार से हिन्दुस्तान के और २ नगरों का मैलापन दूर हो जाय और अधिक ख़र्च भी न पड़े परन्तु आज कल दूसरे उपाय करना उचित है॥

यह उचित है कि जहां अच्छी जगह मिले वहां सर्व साधारण के लिये पायख़ाने बनवाकर साफ़ रक्खे जायँ। सूखी मिट्टी के डालने से दुर्गन्ध जाती रहती है। प्रतिदिन मैला निकलवाकर गांव से कुछ दूर पर ऊसरभूमि में गड़वा देना चाहिये॥

इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि गलियों का कूड़ा एक जगह एकट्ठा करके उसे वहां जला देना या

खाद के ढेर में मिला देना चाहिये। जिस ओर से वायु का संचार न हो उसी ओर कूड़ा फेंकना उचित है॥

बरसाती जल बह जाने के लिये नालियां होनी चाहिये। खुली हुई छिछिली नालियां सहज में साफ़ हो सकती हैं। नगरों में नहरें पक्की बनानी चाहिये नहीं तो जल भूमि में सोख जायगा। नहरों का मैला बहकर वहां नहीं गिरना चाहिये जहां से पीने का जल लिया जाता हो नहीं तो वह बिगड़ जायगा॥

जहां तक हो सके टेढ़ी गलियां सीधी करदी जायँ जिसमें कि वायु बेरोक चला करे। खुले चौराहे, नगर के उपवन और बाग़ीचे अत्यन्त उपकारक होते हैं॥

चमार और रंगरेज़ नगर के बाहर या ऐसे स्थान पर अपना काम करने पावें जहां कि लोगों का आना जाना कम होता हो। कसाईख़ाने साफ़ रहने चाहिये॥

जो जन्तु खाने के लिये नहीं मारे जाते उनकी लोथें सड़ने के पहिलेही हटाकर गांव से कुछ दूर पर गड़वा देनी चाहिये। मुर्दों के गाड़ने और जलाने की जगह घरों के पास न होवे। क़ब्र कम से कम पांच फ़ुट गहरी खोदी जाय और उसपर बहुतसी मिट्टी डाल दी जाय॥

१०। बीमारी।

३९. गई आरोग्यता फिर पाने की अपेक्षा आरोग्य बने रहने का उपाय सहज है। कहावत है कि औषधि करने की अपेक्षा रोग का रोकना अच्छा होता है। यद्यपि बीमार पड़ने पर अन्त में हम अच्छे हो जाते हैं तथापि बीमार पड़ने से आरोग्य रहना बहुतही अच्छी बात है॥

कोई २ मनुष्य ऐसे मूर्ख होते हैं कि बीमारी रोकने के लिये आरोग्यता की दशा में रेचक अर्थात् दस्तावर औषधि

खा लेते हैं। यह केवल व्यर्थही नहीं किन्तु हानिकारक है क्योंकि इससे शरीर निर्बल हो जाता है। हैज़े के दिनों में तो ऐसी औषधियों के खाने से हानि होने का भी भय रहता है॥

जब हैज़ा हो जाय तब तुरन्त औषधि खानी चाहिये परन्तु बहुतसी छोटी २ बीमारियां विश्राम और उचित भोजन करने से जाती रहती हैं॥

जब मनुष्य को बीमारी के चिन्ह जान पड़ें तब उचित है कि वह काम छोड़कर विश्राम करे और अपने शरीर को गरम रक्खे और नित्य के भोजन के बदले हलका भोजन करे। इन उपायों से अवश्य आरोग्यता प्राप्त हो सकती है। विश्राम करना और हितकारी भोजन खाना क्याही उत्तम बात है॥

रोगियों की सेवा।

४०. प्रायः यथोचित देखभाल न होने के कारण बहुतेरे रोगी मर जाते हैं। कुछ सूचना नीचे लिखी जाती हैं॥

(अ) वायु स्वच्छ और ताज़ी रखनी चाहिये–बीमारी की दशा में इसकी दूनी आवश्यकता रहती है। रोगियों के शरीर से बहुतसी बुरी वस्तु निकला करती हैं जिनमें से बहुधा दुर्गन्ध आया करती हैं। कभी २ रोगी को छोटी कोठरी में बन्द कर देते हैं जिसकी वायु बहुत लोगों के आने जाने से और भी बिगड़ जाती है। इससे रोगी को और उन लोगों को भी जो भीतर जाते हैं हानि पहुंचती है॥

(ब) स्वच्छता पर विशेष करके ध्यान देना चाहिये जिन वस्तुओं से दुर्गन्ध निकलती होवे तुरन्त हटा दी जायँ। यदि रोगी बहुत बीमार न हो तो उसका शरीर प्रतिदिन कुनकुने जल में कपड़ा भिगोकर धीरे २ पोंछ डालना चाहिये॥

(स) भोजन में सावधानी रखनी चाहिये। बीमार पड़ते ही सबसे अच्छी बात यह होगी कि रोगी एक या दो बार भोजन न करे। परन्तु यदि बीमारी बनी रहे तो शरीर में बल बने रहने का उपाय करना भी आवश्यक है। कभी २ रोगी भूख के मारे मर जाते हैं। परन्तु जब रोगी बहुत निर्बल हो तब मांड़ के समान हलका भोजन दिया जाय। थोड़ा २ करके कई बार भोजन देना चाहिये॥

(द) चुपचाप रहो और दया का बर्ताव रक्खो। रोगी को चिल्लाने से बेचैनी होती है। उन्हें चुपचाप रहने दो और इच्छानुसार सोने दो। उनसे अच्छे मन से बोलो और उनको प्रसन्न रक्खो॥

१. साधारण बीमारियां।

४१. बड़े दिया की अपेक्षा छोटा दिया तुरन्त बुझ जाता है। बालक प्रायः उन बीमारियों से मर जाते हैं जिन से बड़े बूढ़े नहीं मरते। उन्हें विशेष करके शुद्ध वायु निर्मल जल हितकारी भोजन और गर्मी की आवश्यकता रहती है॥

बच्चों का सबसे उत्तम भोजन दूध है। दांत निकलने के बाद उन्हें मांड़, ख़ूब गला हुआ भात और २ दूसरे प्रकार के भोजन क्रम क्रम से देना चाहिये। दांत निकलने के समय बड़ी सावधानी करनी चाहिये। धूप, गर्म वायु और सर्दी से बच्चों को बचाना उचित है और सब बच्चों के टीका लगवाना आवश्यक है। दांत निकलने के पहिले जब बच्चे लगभग तीन महीने के हों तब टीका लगाना उचित है॥

बुरे भोजन से बालकों को हानि पहुंचती है। वे नहीं जानते कि कौनसी बस्तु बुरी होती है इसलिये प्रायः कच्चे फल कच्चे चने आदि खा लेते हैं। इसलिये उन्हें दस्त आने लगते और आंव आदि की बीमारी हो जाती है। भोजन में सावधानी रखने से हज़ारों बच्चों के प्राण हरसाल बच सकते हैं॥

बच्चों को स्वच्छता का अभ्यास कराना चाहिये। इस से खाज और दूसरी बीमारियां नहीं होतीं।

जब ओस पड़ती हो तब बच्चों को खुले मैदान में न सोने पावें। उनका शरीर गर्म रखने के लिये रात के समय खूब कपड़े पहिना देना चाहिये। बच्चों की बीमारी और मृत्यु का मुख्य कारण सर्दी है॥

(१) ज्वर।

४२. हिन्दुस्तान में लोग बहुधा ज्वर से मरते हैं चाहे वह प्रतिदिन आवे चाहे अन्तर देकर॥

प्रायः ज्वर के आने का मुख्य कारण एक प्रकार की बिषैली बिगड़ी वायु जिसको (अङ्गरेजी भाषा में) "मलेरिया" कहते हैं होती है। मलेरिया का हाल अभी तक पूरा २ नहीं जाना गया है। यह बिषैली वायु विशेष करके दलदलों और घने जङ्गलों में जो पर्वत की तराई में होते हैं और उन रेतीले और ऊसर जिलों में भी जहां नीचे की धरती में सील बनी रहती है उत्पन्न होती है। सड़नेवाली बनस्पतियों के भूमिपर सूखने से भी यह बिषैली वायु उत्पन्न होती है। ऐसा अनुमान किया जाता है कि "मलेरिया" एक प्रकार की भाफ है जो वायु में जा मिलती है परन्तु सामान्य वायु से कुछ भारी होती है। बरसात के बाद जब धरती सूखने लगती है तब यह भाफ बहुतायत से उत्पन्न होती है। रात को इस भाफ से बड़ा भय रहता है। जल में वह समा जाती है और बिशेष करके इस रीति से उसका बिष शरीर के भीतर चला जाता है॥

यह कह चुके हैं कि किसी समय इंग्लिस्तान में लोगों को बहुत ज्वर आता था इसके दूर करने के लिये जो २ मुख्य उपाय किये गये वे ये थे कि दलदल नाली बनाकर साफ़ कर दिये गये और लोगों को शुद्ध जल मिलने लगा। इस

देश में भी इन्हीं उपायों से वैसाही लाभ हो सकता है। रोगी को हलका और पुष्ट भोजन देकर उसका बल बनाये रखना चाहिये। चङ्गे होने पर शीघ्रही या बहुत देर तक ठण्डे जल में नहाने से प्रायः ज्वर फिर आने लगता है॥

४३. ज्वर की उत्तम औषधि जो अभी तक जानी गई है वह एक सफेद रङ्ग की बुकनी है जिसे (अङ्गरेज़ी भाषा में) "किनाइन" कहते हैं और वह एक वृक्ष की छाल से बनाई जाती है। यह औषधि बहुत महँगी मिलती है, परन्तु सरकार की आज्ञा से इसके वृक्ष इस देश में लगाये गये हैं इस लिये धीरे २ वैसीही "किनाइन" इन वृक्षों से बनाई जावेगी और सस्ती भी हो जायगी॥

ज्वर से बचने के लिये नीचे लिखे नियमों पर ध्यान रखना चाहिये॥

घरों के चारों ओर इतने घने पेड़ और झाड़ियां न होना चाहिये कि जिनसे उजेला और वायु रुक जाय। मैली बस्तु निकट न रहने पावे और भूमि पर पानी बह जाने के लिये मोहरियां बनाई जावें। जल का बड़ा ध्यान रखना चाहिये। जब अच्छा जल न मिल सके तब पीने के पहिले उसे औटकर छान लेना चाहिये॥

जब ज्वर फैला हो तब बिना कुछ खाये सवेरे बाहर मत जाओ और पेटभर अच्छा भोजन किया करो। दिन को धूप और अधिक परिश्रम से और रात को ओस और ठण्ढी वायु से बचे रहो। खुले मैदान में न सोओ। नित्य की अपेक्षा अधिक गर्म कपड़ा पहिनो। विशेष करके रात के समय शरीर गर्म रक्खो। अटारी पर न सो सको तो चारपाई पर अवश्य सोओ॥

ऐसा अनुमान करते हैं कि जल के पीने या सांस के साथ दुर्गन्धि के भीतर जाने से बहुतही बुरे प्रकार का

ज्वर आने लगता है। कभी २ यह विष संडासों के द्वारा कुंएं में जा पहुंचता है। इसका स्मरण आतेही रुंगटे खड़े हो जाते हैं। इसलिये स्वच्छता अति आवश्यक है॥

(२) संग्रहणी और अतिसार।

४४. संग्रहणी प्रायः विकारी या अधिक भोजन करने से तथा दूषित जल पीने से होती है। एकाएकी ऋतु के और कपड़ों को बदलने से भी यह बीमारी हो जाती है। चुपचाप पड़े रहने और केवल मांड़ के और कुछ न खाने से प्रायः यह बीमारी जाती रहती है॥

अतिसार एक दूसरे प्रकार का असाध्य रोग है जो आंतों में हो जाता है। इसमें आंतों के नीचे के भागों में मरोड़ उठती है और आंव और ख़ून के दस्त आने लगते हैं। इसके भी कारण वही हैं जो संग्रहणी के होते हैं। बहुतेरे लोग अनुमान करते हैं कि "मलेरिया" से भी संग्रहणी हो जाती है। यह रोग अति भयानक है और इस का दूर करना बहुत कठिन है। इसलिये किसी अच्छे डाक्टर की सहायता अवश्य लेनी चाहिये। चंगे होने पर भी भोजन में विशेष सावधानी रखनी उचित है जिसमें कि यह बीमारी फिर न लौट आवे॥

जिन २ उपायों से मनुष्य ज्वर से बचता है उन उपायों से अतिसार या संग्रहणी भी रुक जाती है। भोजन में विशेष सावधान होना चाहिये। कच्चे या गले फल और कच्ची तरकारियां और वह भोजन जो पच न सकें न खाना चाहिये। विशेष करके रात के समय अधिक भोजन का परित्याग करना उचित है। शरीर को गर्म रखना चाहिये। जहां वायु अति वेग से चलती हो वहां न सोओ। आंतों में वायु लगने से अत्यन्त हानि पहुंचती है। ऋतुओं के बदलने के समय बड़ी सावधानी रखना चाहिये। गर्मी या सर्दी से अतिसार होजाने का भय रहता है॥

(३) विशूचिका अर्थात् हैज़ा ।

४८. यह बड़ा भयानक रोग है। यदि दो मनुष्य बीमार पड़ें तो प्रायः एक मर जाता है। "मलेरिया" के समान इसका भी कारण अभी तक ठीक २ नहीं जाना गया है परन्तु जिन उपायों से हैज़ा प्रायः रुक जाता है वे भली भांति जाने गये हैं ॥

वायु में पौधों के बहुत छोटे २ बीज जिन्हें आंधी उड़ा लाती है मिले रहते हैं। यदि ये बीज सीली और अनुकूल भूमि पर गिरें तो जम जाते हैं और यदि भूमि अच्छी नहीं होती तो नहीं जमते। अब अच्छे २ डाक्टरों की यही अनुमति है कि जैसे छोटे २ बीजों से पौधे भूमि पर उत्पन्न होते हैं वैसेही हमारे शरीर में बीमारियां उत्पन्न होजाती हैं। शीतला की बीमारी में रोगी के शरीर से ऐसे बीज असंख्य निकलते हैं ॥

मैलेपन, अहित भोजन और रात को वायु में रहने से ये भयङ्कर बीज हमारे शरीर में जम जाते हैं। स्वच्छता, हितकारी भोजन, गर्म कपड़ों और बलकारक पदार्थ से ये बीज नहीं उगने पाते ॥

लोग अनुमान करते हैं कि हैज़े के बिषैले बीज विशेष करके जल में जा मिलते हैं। जिन मनुष्यों को हैज़े की बीमारी हो जाती है उनके शरीर से निकली हुई बुरी बस्तु कुंओं में समा जाती है और प्रायः ऐसा हुआ है कि उन्हीं लोगों को हैज़ा हुआ है जिन्हों ने उन कुंओं का जल पिया ॥

जब हैज़ा फैला हो तब घरों को चूना से पुतवाना चाहिये और स्वच्छता पर विशेष ध्यान रखना उचित है। इस बात की भी विशेष आवश्यकता है कि पानी पीने या रसोई के काम में लाने के पहिले जल को औटाकर ठण्ढा किया जाय और फिर होसके तो छान लिया जाय। इस उपाय

से प्रायः हैज़े से हानि नहीं होती। अति गरिष्ठ भोजन न करना चाहिये। आमाशय और पेट पर फलालैन की पट्टी बांधने से विशेष करके रात के समय बड़ा बचाव होता है। बिना डाक्टर की अनुमति के कदापि दस्तावर दवाई न खाओ॥

डर से मनुष्य को हैज़ा होने की संभावना बढ़ जाती है। विशेष करके पीने और रसोई बनाने के लिये निर्मल जल मिलने का उचित उपाय करो और तब परमेश्वर पर भरोसा करके निर्भय रहो॥

४६. हैज़े में प्रायः पहिले दस्त आते हैं। इसके पीछे कै होती है और हाथ पांव ऐंठने लगते हैं। होतेही उपाय करने से यह बीमारी प्रायः अच्छी हो जाती है परन्तु यदि इस रोग की कुछ देर तक औषधि न की जाय तो प्रायः दवाई नहीं लगती। जब हैज़ा फैला हो तब घर में हैज़े की दवाई रक्खो और ज्योंही किसी मनुष्य को यह बीमारी हो त्योंही उसे दवाई देकर आराम से लेटा रहने दो। उसका शरीर कपड़े से ढांक दो कि जिसमें गर्म रहे। ठण्ढा पानी थोड़ा २ पिलाओ जिससे उपकार होगा। अच्छे डाक्टर को तुरन्त बुलाओ॥

जिन लोगों को हैज़ा हो उनका मल मूत्र धरती में बहुतही नीचे गड़वा दिया जाय जिससे वायु या जल न बिगड़े। बिछौने और कपड़े या तो जला दिये जायँ या गन्धक का धुआँ देकर धो डाले जायँ॥

जिस जगह पर किसी मनुष्य को यह बीमारी हो जाती है वह भयानक जान पड़ती है। जिस घर में होवे यदि हो सके तो १० दिन के लिये छोड़ देना चाहिये। यदि उस घर का फ़र्श कच्चा हो तो खोदकर फिर से बनाया जाय और कमरों में रहने के पहिले गन्धक जलाई जाय॥

इस देश के बहुतेरे भागों में मूर्ख लोग समझते हैं कि हैज़ा भूतों के कारण होता है। इसलिये उनको प्रसन्न करने के लिये नांच और पूजा आदि रात भर करते हैं। इस प्रकार रात को वायु में रहने और थक जाने से प्रायः बीमारी और बढ़ जाती है। सदैव इस बात का स्मरण रक्खो कि हैज़ा स्वच्छता पर न ध्यान देने और निर्मल पानी के न मिलने से होता है और भूतों के कारण जिनकी स्थिति भी नहीं है कदापि नहीं होता॥

(४) शीतला अर्थात् चेचक।

४७. जो बड़ी हानि इस बीमारी से होती है उसका वर्णन पहिले कर आये हैं। सीलोन में इसको महारोग कहते हैं॥

पहिले यह उपचार करते थे कि जिस मनुष्य को चेचक निकले उसके चर्म से कुछ चेप लेकर भले चङ्गे मनुष्य के चर्म में लगा देते थे। जिस मनुष्य के चर्म में यह चेप लगा दिया जाता था उसको चेचक निकल आती थी और प्रायः ऐसा होता था कि उसका बल घट जाता था। परन्तु कभी २ चेचक ऐसी प्रबल होती थी कि रोगी मरही जाता था। इससे बीमारी घटती भी नहीं थी। टीका लगाने की यह रीति जिसको अब "इनाक्युलेशन" कहते हैं बन्द कर दी गई॥

इससे उत्तम उपचार डाक्टर "जेनर" साहिब ने निकाला है जिसका कुछ वर्णन पहिले कर चुके हैं। इसका नाम उन्हों ने "वैकसीनेशन*" रक्खा क्योंकि पहिले पहिल वे गाय के थनों के छाले का चेप काम में लाये थे जिसके लगाने से चेचक का ज़ोर कम हो जाता है। अब भी कभी २ इस चेप से जिसको चेचक का टीका लगाया गया हो यही असर होता है और यही चेप प्रायः काम में लाया जाता है॥

मूर्ख लोग टीका लगाने में सावधानी न करने के कारण टीका लगवाना व्यर्थ समझते हैं। कभी तो गाय के थनों

* लाटिन भाषा के एक शब्द "व्याका" से निकला है जिसका अर्थ 'गाय' के है।

के छालों का ठीक चेप काम में नहीं लाया जाता और कभी छाले फूट जाते हैं। कम से कम तीन चार छाले अवश्य होने चाहिये और कई दिन तक इस बात की रक्षा होनी चाहिये कि छाले रगड़ने न पावें। टीका पहिले तो बचपन में लगाया जाय और फिर एक बार बड़े होने पर। यदि इन बातों पर ध्यान रहे तो चेचक की बीमारी बिलकुल न रहेगी॥

४८. सब सभ्य देशों में टीका लगाने की रीति प्रचलित है। कई देशों में तो यह चाल है कि जन्म के थोड़ेही दिनों पीछे मा बाप को अपने बच्चों के टीका लगवाना पड़ता है॥

इस देश में सर्कार ने टीका लगानेवाले नियत किये हैं और जो लोग चाहें बिना कुछ दिये टीका लगवा सकते हैं। बुद्धिमान लोग इससे लाभ उठाते हैं और उनके बच्चे बच जाते हैं परन्तु मूर्ख लोग समझते हैं कि जिस देवी के कारण चेचक निकलती है वह अप्रसन्न हो जायगी इसलिये प्रायः उनके बच्चों का कोई न कोई अङ्ग जन्म भर के लिये मारा जाता है या वेही मरही जाते हैं। यदि ऐसाही है तो यह भी क्यों न कहें बीमारी ईश्वर की इच्छा से होती है और इसलिये औषधि करना व्यर्थ है नहीं तो वह अप्रसन्न हो जायगा॥

चेचक की बीमारी छूने से हो जाती है। ऐसे बीमार की सँभाल उन्हीं लोगों को करना चाहिये जिनके चेचक निकल चुकी हो और दूसरे लोग घर छोड़ दें। ताज़ी वायु बहुतायत से मिलनी चाहिये। इस रोगवाले के ओढ़ने बिछौने जला देना चाहिये। यदि यह न हो सके तो गन्धक की धूनी अच्छी तरह देकर धुला डालना चाहिये॥

चेचक के रोगी के पास जाने में लोग बड़ी असावधानी करते हैं। इसी से बीमारी फैलती है परन्तु विशेष लक्ष रखने से यह एक या दो घर से आगे न बढ़ेगी। निदान टीका लगाने से बड़ा बचाव होता है॥

२. अकस्मात घटना।

(१) पानी में डूबना।

४९. डूबने से मनुष्य मरजाता है क्योंकि जल के मारे फेफड़े में वायु नहीं जा सकती। यदि कोई मनुष्य डूबने के बाद तुरन्तही निकाल लिया जाय और कुछ भी सांस चलने लगे तो वह बच सकता है॥

पहिले मुँह और नथुनों को साफ़ करो फिर मुँह खोलकर धीरे २ जीभ को आगे खींचो जिसमें वायु भीतर जाय। गर्दन और छाती पर का कसा हुआ कपड़ा उतार डालो॥

उस मनुष्य को चित्त लिटाकर उसके सिर और कन्धों के नीचे तकिये लगा दो जिसमें छाती उठी रहे। फेफड़े में वायु जाने के लिये उसकी बांहों को कोहनियों के ऊपर पकड़कर उठाओ यहां तक कि दोनों हाथ सिर तक पहुंच जायँ। फिर दो सेकेन्ड बीतने पर बांहों को पसुलियों से मिलाकर ख़ूब दबाओ। एक घंटे तक प्रत्येक मिनट में १५ बार ऐसाही करते रहो और यदि आवश्यकता हो तो और देर तक। इससे मनुष्य सांस लेने लगता है। गले में पर डालकर सहलाने से भी लाभ होता है॥

इसके पीछे शरीर में रुधिर फिरने और गर्मी पहुंचने के लिये उस मनुष्य को गर्म कपड़े ओढ़ाकर मलते रहो। गर्म बालू से भरी हुई थैलीयां या गर्म पानी की बोतल भी फेरना चाहिये॥

जब कुछ निगलने की शक्ति आ जावे तब उसे एक चमचा गर्म क़हवा या गर्म पानी और मदिरा देना चाहिये॥

तीन २ घंटे तक मूर्छित रहने पर भी लोग अच्छे उपचार से चंगे हो गये हैं॥

(२) घाव।

५०. यदि घाव बहुत बड़ा न हो तो बिना रक्त धोये उसपर केवल कपड़े की पट्टी बाधने या "स्टिकिङ् प्लास्टर"

लगाने से भली भांति अच्छा हो जाता है। परन्तु यदि घाव के भीतर मिट्टी चली गई हो तो कुनकुने पानी की धार से घाव को धीरे २ धो डालो। घाव को ख़ूब ढांके रहना चाहिये जिससे उसपर मक्खियां न बैठ सकें नहीं तो कीड़े पड़ जायँगे। यदि किसी अङ्ग में चोट लगी हो और रुधिर बह रहा हो तो घाव के ऊपर पट्टी बांधने और उस अङ्ग को ऊपर उठाये रहने से रक्त बन्द हो जाता है॥

(३) मोच।

ख़ूब विश्राम करनाही इसका मुख्य उपचार है। शरीर के जिस भाग में मोच आगई हो उसपर कपड़ा लपेटो और गर्म या ठण्ढे पानी से रोगी के इच्छानुसार भिगोते रहो। कुछ दिनों तक मोच की जगह कच्ची अर्थात् कमजोर रहती है इस लिये इसकी सावधानी रखनी चाहिये॥

(४) हड्डी का उखड़ जाना।

जब हड्डी अपनी जगह से सरक जाती है तब उसको हड्डी का उखड़ना कहते हैं। वह अच्छी तरह घूम नहीं सकती और उस जगह का आकार बदल जाता है। जिसकी हड्डी उखड़ जाय उसे तुरन्त डाक्टर के पास ले जाना चाहिये॥

(५) टूटी हड्डियां।

हड्डियों का टूटना अङ्ग के आकार में अन्तर पड़ जाने और वह भाग टटोलनेपर हड्डियों के सिरे आपस में रगड़ने से जान पड़ता है। तुरन्तही किसी डाक्टर को दिखाना चाहिये। जिस मनुष्य की हड्डी टूट गई हो उसको बहुत कम हिलना डोलना चाहिये नहीं तो हड्डियों की नोकों से मांस कट जायगा॥

(६) गले का बन्द हो जाना।

जो कुछ गले में अटका हो उसे अँगुली से निकाल लो या भीतर ठेल दो। पीठ पर ज़ोर से घूंसा मारने या मुँह पर ठण्ढा पानी डालने से कभी २ लाभ होता है॥

(७) आग से जल जाना।

५१. यदि किसी स्त्री के कपड़े में आग लग जाय तो इधर उधर भागती न फिरे क्योंकि इससे वायु लगकर आग और भड़कती है इसलिये उसको उचित है कि धरती पर लोटे इससे आग बुझ जाती है। यदि जल मिल सके तो उसपर डाल देना चाहिये। मोटा कपड़ा शरीर पर लपेटने से आग बुझ जाती है॥

यदि चर्म थोड़ाही जला हो तो उसपर ठण्ढे पानी से भिगो कर कपड़ा रखने से अच्छा हो जाता है। चर्म नष्ट न हो गया हो तो घी या तेल लगाने से लाभ होता है। छालों में छेद करके जल निकाल लेना चाहिये परन्तु चर्म का हटाना उचित नहीं क्योंकि इसके कारण नीचे के नर्म चमड़े की रक्षा रहती है। जब बहुत जलजाय तब डाक्टर को अवश्य दिखलाना चाहिये॥

(८) सांप आदि का काटना।

यदि किसी मनुष्य के हाथ या पांव में विषैला सांप या कुत्ता काटे तो घाव से कुछ ऊपर कस कर एक पट्टी बांधो जिससे शरीर के दूसरे भागों में विष न फैले। इस के पीछे उस भाग को इस प्रकार काट डालो कि उस जन्तु के दांतों का घाव बिलकुल कट जाय। यदि वह मनुष्य ऐसा न करने दे तो लोहा ख़ूब लाल करके उस घाव को जला दो। गर्म पानी बराबर डालते रहो जिससे रक्त का बहना बन्द न हो। ब्रांडी या दूसरी शराब और जल पन्द्रह २ मिनट पर देते रहो। जहां ये उपाय न हो सकें तो घाव में सिंगी लगाकर रक्त ख़ूब चूस लेना चाहिये परन्तु इस बात का स्मरण रखना आवश्यक है कि जो मनुष्य सिंगी लगाता है उस के मुँह या ओठ में घाव न हो* ॥

* यदि मिल सके तो एक प्रकार की उपकारक औषधि जिसको "लाइकर अमोनियां" कहते हैं देना चाहियें। इसको पाव २ घंटे में ३० बून्द में थोड़ा जल मिलाकर देना उचित है।

एक टुकड़ा कपड़ा सिरके या नमक के जल में डुबा कर यदि घाव पर रख दिया जाय तो बिच्छू कनखजूरा और बर्रे के काटने का दर्द अच्छा हो जाता है ॥

(९) विष।

पहिले तो विष क़ै से निकाल देना उचित है। एक बड़े चमचे भर राई या नमक गर्म जल में पीने से प्रायः क़ै हो जाती है। कण्ठ में पर की नोक से सहलाना और कई घूंट गर्म जल पीना चाहिये॥

अफ़ीम और धतूरे से बहुत नींद आती है। क़ै करने के पीछे तेज़ क़हवा पिलाना चाहिये और मनुष्य को इधर उधर टहलाना भी उचित है। पीतल के बर्तनों के कसाव से जो विष उत्पन्न होता है उसके दूर करने के लिये अण्डे की सफ़ेदी जल में घोलकर देनी चाहिये और यदि अण्डे न मिल सकें तो दूध में तेल मिलाकर देना उचित है। परन्तु पहिले क़ै अवश्य करावे॥

३. डाकृर और अस्पताल।

(१) डाक्टर।

५२. जब किसी मनुष्य की घड़ी बिगड़ जाती है तब वह अपने पड़ोसियों से नहीं सुधरवाता परन्तु उसे घड़ीसाज़ के पास ले जाता है। जब हम बीमार पड़ें तब हमको उचित है कि किसी डाक्टर के पास जायँ और मूर्खों से सम्मति न लें क्योंकि इनमें से कोई कुछ कहते हैं और कोई कुछ॥

किसी अच्छे डाक्टर के पास जाओ जिसने अच्छी शिक्षा पाई हो और किसी अधूड़े डाक्टर के पास कदापि न जाओ जो जादू टोने आदि की चर्चा करता है या अपनी औषधि की लम्बी चौड़ी डींग मारता है॥

जब तुमको कोई अच्छा डाक्टर मिले तब उसका विश्वास करो और उसके कहने पर चलो। एक डाक्टर को छोड़ दूसरे के पास मत दौड़ते फिरो॥

(२) अस्पताल आदि ।

अस्पताल इस देश के सब भागों में खोले गये हैं और ऐसी रीति है कि उनमें अच्छी से अच्छी औषधियां और चतुर डाक्टर रहते हैं ॥

कोई २ मूर्ख अस्पताल जाना पसंद नहीं करते क्योंकि वे यह समझते हैं कि वहां जाने से हम मर जायंगे । इसमें सन्देह नहीं कि अस्पताल में भी लोग मर जाते हैं परन्तु यह बात इस कारण से होती है कि लोग अस्पताल में उस समय जाते हैं जब अच्छे होने की आशा छूट जाती है ॥

जब बीमार पड़ो तब अच्छे डाक्टर को बुलवाओ या तुरन्त किसी अस्पताल में जाओ । छोटा पौधा सहजही में उखड़ जाता है परन्तु बढ़ जाने पर नहीं उखड़ सकता । यही दशा बीमारी की भी है ॥

फिर डाक्टर के कहने पर चलो । कोई २ तो औषधि ले लेते परन्तु खाते नहीं और यदि खाते भी हैं तो उस रीति से नहीं जो उन्हें बतलाई गई है । यदि ऐसे लोग अच्छे न हों तो कुछ आश्चर्य की बात नहीं ॥

औषधि जल्द २ न बदलो । कोई २ रोगी थोड़े दिनों तक औषधि खाने के पीछे किसी अधूड़े डाक्टर के पास चले जाते हैं और जब उपकार नहीं होता तब किसी अस्पताल में आते हैं परन्तु इसमें बहुत देर हो जाती है ॥

११ । जन्म और मरण का लेखा ।

६३. सरकार में उत्पत्ति और मृत्यु का लेखा अर्थात् हिसाब लिखा जाता है और दश २ वर्ष में मनुष्य संख्या हुआ करती है । मूर्ख लोग इसका लाभ नहीं जानते । बहुतेरे लोग यह समझते हैं कि यह टिकस बढ़ाने के लिये किया जाता है । परन्तु इससे बड़ा लाभ है और इससे टिकस से कुछ संबन्ध नहीं ॥

प्रत्येक मनुष्य यही चाहता है कि मेरी सन्तान आरोग्य और सुखी रहे। बड़े होने पर जब लड़के परदेश जाते हैं तब उनके मा बाप की यह इच्छा रहती है कि वे अपनी क्षेम कुशल चिट्ठी चपाती भेजते रहें ॥

मनुष्य संख्या करने से सरकार का भी ऐसाही कुछ अभिप्राय है। भला राजा अपनी प्रजा के मा बाप के समान है। लाखों मनुष्यों का हाल राजा को तभी जान पड़ता है जब अधिकारी लोग प्रजा का जनम और मरण का लेखा उसके पास भेजते हैं। जब उत्पत्ति उचित संख्या से कम हो जाती है तब यह प्रगट होता है कि लोग भली दशा में नहीं हैं। जब मरण की संख्या बढ़ जाती है तब उसके कारण का निरूपण करके उचित उपाय किये जाते हैं। यदि जनम और मरण की रिपोर्ट न हो तो सरकार जो मा बाप के समान है नहीं जान सकती कि मेरे लड़के जीते हैं या मर गये और न ऐसी दशा में उनकी भलाई की कोई बात कर सकती है ॥

इंग्लिस्तान में जनम और मरण का लेखा रखने का नियम कुछ काल से प्रचलित है जिससे बहुत कुछ लाभ हुआ है। इससे लोगों की अरोग्यता में बहुत कुछ उन्नति हुई है। प्राचीन काल में १००० सिपाहियों में से १८ प्रति वर्ष मरते थे अब १००० में से केवल ८ ही मरते हैं। सरकार चाहती है कि इस देश में भी उसी प्रकार बीमारी और मरण की संख्या घट जाय ॥

१२। आरोग्यता की शिक्षा के अनुसार काम करने की आवश्यकता।

५४. बाप अपने बचों को सदुपदेश देता है परन्तु यदि वे न मानें तो उसका उपदेश निष्फल हो जाता है। यही दशा आरोग्यता की है। अरोग्यता का मुख्य वर्णन हो

चुका है इससे पढ़नेवालों को तभी लाभ पहुंचेगा जब वे उक्त नियमों का प्रतिपालन करेंगे ॥

किसी समय बङ्गाल के एक बड़े गांव में बहुत लोग मर गये । वहां के मजिस्ट्रेट साहिब इसका कारण खोजने को गये । जब उनको ज्ञात हुआ कि पीने का जल मैले और बन्धे हुये तालाबों से लिया जाता है तब उन्हों ने दश कुंएं खुदवा दिये जिससे साफ़ निर्मल जल मिलने लगा । जब कुछ दिनों में वह फिर वहां गये तब जान पड़ा कि लोग उन कुंओं का जल काम में नहीं लाते । लोगों ने इस बात को माना कि जल अच्छा है परन्तु हम लोगों में मैले तालाब से पीने का जल लाने की चाल है इसलिये हम इन कुंओं का जल नहीं पी सक्ते । यह उनकी बड़ीही मूर्खता थी । हमको उचित है कि बुरी रीति को छोड़कर अच्छी रीति पर चलें ॥

ग़रीब और मूर्ख लोगों को स्वच्छता का आचरण करना पहिले पहिल अखरता है परन्तु धीरे २ उनको ज्ञान हो जाता है कि इससे बड़ा लाभ है । जो लोग आरोग्यता पर कुछ ध्यान नहीं देते उन्हीं को प्रायः बीमारी होती है । अमीरों को बीमारी में रुपयों और नौकर चाकरों से सहायता मिलती है ग़रीबों के पास इन दोनों में से एक भी नहीं ॥

यदि तुम आरोग्य रहना चाहते हो तो शुद्ध वायु निर्मल जल और हितकारी भोजन मिलने का प्रयत्न करो । स्वच्छता पर भी विशेष ध्यान रक्खो । मैलापन रोग की जड़ है ॥

प्रश्नमाला ।

१. आरोग्यता क्या है? आरोग्य रहने पर हम कौन कौन सी बातें कर सकते हैं? बीमारी से क्या परिवर्तन होते हैं? किस मनुष्य को बिश्राम नहीं मिलता? किसको अपना जीवन अच्छा जान पड़ता है?॥

जब लड़का बीमार पड़ता है तब क्या होता है? जब बच्चे की मा बीमार हो जाती है तब क्या अनर्थ होता है? जब कभी बच्चे का बाप बीमार पड़ता है तब क्या २ अनर्थ होते हैं? आरोग्यता का सुख हमको कब जान पड़ता है?॥

२. मूर्ख लोगों के समझ में बीमारी के होने का क्या कारण होता है?॥

३. आरोग्यता की विद्या का क्या अर्थ है? इंग्लिस्तान में ज्वर की दशा में क्या अन्तर हुआ? कोढ़ की क्या दशा है? प्राचीन काल में शीतला से क्या हानि होती थी? पूर्व की अपेक्षा इंग्लिस्तान में अब लोग शीतला की बीमारी से कम क्यों मरते हैं? इस छोटी सी पुस्तक के पढ़ने से क्या लाभ है?॥

४. हमको जीते रहने के लिये विशेष करके किस २ बात की आवश्यकता है? वायु का होना हम को कैसे जान पड़ता है? संसार किस वस्तु से घिरा हुआ है? वायु का समुद्र कितना गहिरा है? एक प्याले क़हवा में हम कौन सी चार वस्तु पीते हैं? प्राचीन काल में लोग वायु को किन वस्तुओं से बनी हुई समझते थे? विद्वानों ने अब क्या जांच की है?॥

५. संसार में कौन २ तीन प्रकार की वस्तु हैं? "सालिड्स, लिक्विड्स, ग्यासेज़" किसको कहते हैं? वायु की "ग्यासों" को हम क्या कर सकते हैं? इन "ग्यासों" में से एक का क्या नाम है? इससे क्या २ उपकार होते हैं? दूसरी कौनसी ग्यास वायु में मिली है? क्यों मिली है? वायु में कितनी "आक्सिजन" और कितनी "नाइट्रोजन" है?॥

६. वायु में कौनसी तीसरी वस्तु पाई जाती है? वह किससे बनी है? "कारबोनिक एसिड ग्यास" का प्रकाश पर क्या प्रभाव होता है? यह वृक्षों के किस काम आती है? "कारबोनिक एसिड ग्यास" वायु में किस प्रमाण से रहती है? वायु में और कौनसी वस्तु प्रविष्ट है? उससे क्या उपकार होते हैं? वायु में जो चार वस्तु पाई जाती हैं उनके नाम लो? ॥

७. कौन विष से प्रायः लोग मर जाते हैं? "ब्लेक होल" अर्थात् काली कोठरी में लोगों की क्या दशा हुई? वायु के बिगड़ने का कोई एक कारण वर्णन करो? वायु से सदा हमारा क्या काम निकलता है? सांस लेने में वायु कहां जाती है? उससे क्या काम निकलता है? ख़राब रक्त क्या हो जाता है? ॥

८. जो वायु सांस के साथ बाहर निकलती है उसमें कौन तीन वस्तु मिली रहती हैं? यदि हम किसी बन्द कोठरी में सोएं तो वहां की वायु में कौन वस्तु मिल जाती है? तुम कैसे जानते हो कि तुम्हारे सांस लेने में जल की भाफ निकलती है? सांस लेने में जो जल निकलता है उसमें क्या मिला है? बन्द कोठरी में सांस के साथ लोगों के शरीर के भीतर कौनसी वस्तु जाती है? ॥

९. कौनसा दूसरा कारण है जिससे वायु बिगड़ जाती है? बन्द बर्तन में दिया तुरन्त क्यों बुझ जाता है? कौनसा तीसरा कारण है जिससे वायु बिगड़ जाती है? जब कोई जन्तु मर जाता है या पौधा सूख जाता है तब क्या होता है? वस्तुओं के सड़ने से वायु जिस २ भांति बिगड़ जाती है उनका वर्णन करो? ॥

१०. यदि वायु स्वच्छ न होती रहती तो संसार कैसा हो जाता? हवा के स्वच्छ करने के तीन मुख्य प्रकार कौन कौन से हैं? ग्यासों के मिलने का क्या अर्थ है? चलती वायु से कौनसा लाभ होता है? पौधों के भीतर कौनसी वस्तु जाती है और कौनसी वस्तु बाहर निकलती है? ॥

११. स्वच्छ वायु के लाभ वर्णन करो? स्वच्छ वायु की विशेष करके कब अधिक आवश्यकता पड़ती है? हमारे पास की वायु किन वस्तुओं से बिगड़ जाती है? स्वच्छ वायु की किसको सबसे अधिक आवश्यकता पड़ती है? बाहर बहुत स्वच्छ वायु होने के सिवाय और

कहां वायु की आवश्यकता है? वायु क्योंकर रुक जाती है? हमारे शरीर के भीतर जाने से वायु कैसे रुक जाती है? ॥

१२. जल के बिना क्या दशा होगी? हमारे शरीर में कितना जल है? इतना अधिक जल क्यों है? जल कहां जाता है? यदि जल बिगड़ा हो तो क्या परिणाम होगा? अधिक बीमारी क्योंकर होती है? पीने के सिवाय जल से और कौनसा लाभ होता है? जल से वृक्षों को कौनसी सहायता मिलती है? ॥

१३. कहां से अधिक जल मिलता है? समुद्र क्यों नहीं भर जाता है? सूर्य्य की गर्मी से जल क्या होता जाता है? जल कैसे बरसता है? बरसात के दिनों में नदियों की क्या दशा होती है? सूखे दिनों में क्या दशा होती है? जल का हेर फेर कैसे हुआ करता है? बरसात का जल कैसे बिगड़ जाता है? ॥

१४. बरसात के दिनों में नदियों का गदला जल कैसे स्वच्छ हो सकता है? दलदल का जल क्यों ख़राब होता है? जल का विष क्योंकर दूर हो सकता है? किन २ कारणों से नदियों का जल बिगड़ जाता है? कैसी नदियों का जल बहुत अधिक बिगड़ जाता है? नदियों के विषय में क्या करना चाहिये? ॥

१५. तालावों का जल कैसे बिगड़ जाता है? किन तालावों का जल बिगड़ा रहता है? क्या करना चाहिये? तालावों का जल क्योंकर स्वच्छ रह सकता है? किन २ कामों के लिये दूसरा तालाव होना चाहिये? मनुष्यों के समान चौपायों की कैसे हानि होती है? उत्तम जल कैसे मिल सकता है? ॥

१६. कौन से कुंएं उत्तम होते हैं? जिन कुंओं में जल धरती के पास से जाता है वे क्योंकर बिगड़ जाते हैं? इस देश के कुंओं में कौनसा बड़ा दोष है? कुंओं में स्वच्छ जल होने के लिये क्या २ उपाय करना चाहिये? किन २ बातों से कुंओं की हानि होती है? कुंओं के पास का कूड़ा करकट क्योंकर हानिकारक होता है? ॥

१७. निर्मल जल किसको कहते हैं? कब जल भारी और कब हलका होता है? इंग्लिस्तान के बहुतेरे नगरों में अब कैसे मिलता है? बिगड़े जल को काम में लाने के पहिले क्या करना चाहिये? जल कैसे छाना जाता है? पीने के पदार्थों में जल क्यों उत्तम होता है? नशे की वस्तुओं के खाने या पीने से क्या होता है? ॥

१८. शरीर से व्यर्थ वस्तु क्या हो जाती हैं? चर्म से ख़राब वस्तु कैसे निकलती हैं? पसीना क्या है? पसीने के साथ क्या निकलता है? छोटी २ नलियों के मुंह कैसे खुले रहते हैं? जब नलियों के मुंह बन्द रहते हैं तब क्या होता है? और भी क्या स्वच्छ रखना चाहिये? ॥

१९. हमको कै बार नहाना चाहिये? नहाने का सबसे उत्तम समय कौन है? स्वच्छ जल क्यों काम में लाना चाहिये? नहाने से लोग क्योंकर बीमार हो जाते हैं? किसको कुनकुना जल काम में लाना चाहिये? रोगियों को कैसे नहलाना चाहिये? ॥

२०. हमको भूख क्यों लगती है और पत्थर की मूर्त्ति को नहीं। रेल की इंजन में बल कहां से आता है। हमारे शरीर में कैसे बल होता है। खाने से कौनसी कमी पूरी हो जाती है? बल आने के उपरान्त हमारे शरीर को खाने से क्या लाभ होता है? प्रतिदिन शरीर में कितनी गर्मी उत्पन्न होती है? ॥

२१. खाने में क्योंकर भेद होता है? किस बात के लिये खाना हम को आवश्यक है? किस वस्तु से बच्चों के खाने की कमी पूरी होती है? मनुष्य का मुख्य भोजन क्या है? अनाजों में क्या अन्तर है? कौन से खाने बलकारी होते हैं? चिकनई से क्या होता है? जो लोग विशेष कर चावल, घी और मिठाई खाते हैं उनकी क्या दशा होती है? ॥

२२. किन २ प्रकार के भोजन अहित होते हैं? किस समय खाने में अधिक सावधानी चाहिये? उस समय किन वस्तुओं से परहेज़ करना चाहिये? मसालों को किस प्रकार काम में लाना चाहिये? पान खाने से क्यों बिगाड़ होता है? तमाखू पीने का अभ्यास न करना क्यों अच्छा है? कौनसी बातों से अधिक हानि होती है? भोजन बनाने में किस बात का अधिक ध्यान रखना चाहिये? ॥

२३. हमको कब भोजन करना चाहिये? समयही पर क्यों भोजन करना चाहिये? सवेरे के समय थोड़ासा क्यों खाना चाहिये? किस २ समय दो बार उत्तम भोजन करना उचित है? भोजन करने से कब परहेज़ करना चाहिये? भोजन करने से बहुत लोगों की किस प्रकार हानि होती है? किस कारण भोजन को खूब चबाना चाहिये? ॥

२४. जो वृक्ष अन्धेरे में लगाये जाते हैं वे कैसे हो जाते हैं? उजेला न मिलने से मनुष्य की क्या दशा हो जाती है? अन्धेरे घर के निमित्त कौनसी कहावत प्रसिद्ध है? घर में प्रकाश से क्या लाभ होता है? किनको घर में बन्द रखने से क्या हानि पहुंचती है? धूप में रहने से क्या होता है? किन बातों की रक्षा करना आवश्यक है? ॥

२५. भिन्न २ ऋतुओं में कैसे कपड़े पहिनने चाहियें? सर्दी के दिनों में बहुत लोग क्यों मरते हैं? शरीर के दो अत्यन्त सुकुमार भाग कौन से हैं? उनकी रक्षा कैसे होनी चाहिये? रात के समय क्यों कपड़ा बदलना उचित है? किस प्रकार के कपड़े से हानि होती है? ॥

२६. पट्ठे किसको कहते हैं? पट्ठे कैसे बलवान होते हैं? कसरत करने से सांस लेने में क्या प्रभाव उत्पन्न होता है? कसरत करने से व्यर्थ वस्तु कैसे निकल जाती हैं? कसरत करने से हमको कौनसा दूसरा लाभ होता है? कसरत न करने से लोग कैसे हो जाते हैं? ॥

२७. किन लोगों को खेल पसन्द है? खेल से बालकों को क्या लाभ होता है? बालकों को कहां कसरत करने का थोड़ा अवकाश मिलता है? कसरत न करने से किन लोगों की कभी २ हानि होती है? किसी २ समय उन लोगों की क्या दशा हुई है? कसरत करने से भेजा अर्थात् दिमाग़ कैसे बलवान होता है? कसरत कब न करनी चाहिये? ॥

२८. न सोने से हमको क्या हानि होती है? सोने से क्या लाभ होता है? बच्चों, लड़कों, लड़कियों और पुरुषों को के घंटा सोना चाहिये? नीन्द के विषय में क्या कहावत है? ॥

२९. किन २ कारणों से बुरे स्वप्न होते हैं? स्वप्न क्या हैं? स्वप्नों से क्या प्रकट होता है? स्वप्न किसको दिखलाई देते हैं? लोगों को भूमि पर कब सोना चाहिये? धरती पर सोना कब दुखदाई होता है? ज्वर से बचने के लिये चारपाई से क्यों सहायता मिलती है? भूमि के नम रहने पर क्या करना चाहिये? बिछौने का स्वच्छ रखना क्यों उचित है? ॥

३०. बन्द कोठरियों में सोने से क्यों हानि होती है? सोते समय कौनसी बुरी बान के कारण शुद्ध वायु नहीं मिलती? लोगों को खुले मैदान में कब सोना चाहिये और कब नहीं? जहां वायु वेग से चलती

हो वहां का सोना क्यों बुरा है? कब विशेष करके रात के समय शरीर का गर्म रखना उचित है? ॥

३१. कहां पर मकान न बनाना चाहिये? किस प्रकार की भूमि पसंद करना चाहिये? कैसी जगह मकान बनाना चाहिये? मकान की कुर्सी क्यों ऊंची रखनी चाहिये? छत क्यों ढलुआं रखनी चाहिये? सँकरी टेढ़ी गलियां क्यों ख़राब होती हैं? किस प्रकार के मकान सस्ते होने पर भी न लेने चाहिये? ॥

३२. जब एक स्त्री ने अपनी बहिन का हाल पूछा तब उसने क्या उत्तर दिया? उसने आरोग्य रहने का क्या कारण वर्णन किया? तब उस स्त्री ने कौनसा प्रश्न किया? उसकी बहिन ने क्या उत्तर दिया? निदान उसको क्या करना पड़ा? तब क्या दशा हुई? ॥

३३. वायु के संचार से क्या तात्पर्य है? घर में सबसे आवश्यक बात कौनसी है? कितनी जगह प्रत्येक मनुष्य को मिलनी चाहिये? झोपड़ों में क्यों कम जगह योग्य होती है? पक्के घरों में शुद्ध वायु की अधिक आवश्यकता क्यों पड़ती है? कौनसी कोठरी बहुत ख़राब होती है? सोने के कमरों में वायु का संचार क्यों कम हो जाता है? ॥

३४. कौनसी वस्तुओं से वायु वैसीही ख़राब हो जाती है जैसे जन्तुओं से? वायु के आने जाने के लिये कमसे कम कितनी खिड़कियां होनी चाहिये? किस प्रकार बिगड़ी वायु बाहर जा सकती और स्वच्छ वायु भीतर आ सकती है? "कारबोनिक ऐसिडगयास" के विष से लोग क्योंकर मरते हैं? हम कैसे जान सकते हैं कि कमरे की वायु स्वच्छ है? स्त्रियों के कमरों में कौनसी वस्तु होनी चाहिये? ॥

३५. घरों को कै बार साफ़ करना चाहिये? घर को प्रतिदिन धोने से क्या हानि होती है? घर का कूड़ा करकट किस जगह फेंकना चाहिये? उसका क्या करना चाहिये? घरके आसपास कूड़ा फेंकने के लिये गड्हा क्यों न बनाना चाहिये? ऐसा लोग क्यों करते हैं? इससे क्या होता है? मैले की दुर्गन्ध क्योंकर दूर जाती है? इन दिनों मैले से क्या हानि होती है? इससे क्या लाभ हो सकता है? ॥

३६. घर के चारों ओर की वस्तुओं के विषय में क्या प्रबन्ध करना उचित है? घर में गोशाला आदि क्यों नहीं बनाना चाहिये? खाद का

ड़े२ कहां रखना चाहिये? गड्हों को क्यों पाट देना उचित है? नहरों के विषय में किस बात का ध्यान रखना चाहिये? कौनसी बातों से ख़राबी दूर हो सकती है? किस बात से मलेरिया दूर हो सकती है? ॥

३७. किसको नगरों और देहात के रहनेवालों की आरोग्यता का देखना चाहिये? इसमें सबको क्योंकर लाभ है? अधिकारियों से कौनसे काम विशेष करके सम्बन्ध रखते हैं? नहरों का मैला क्या है? इंग्लिस्तान में इसकी कैसी सफ़ाई होती है? हिन्दुस्तान में यह उपाय किस २ कारण से नहीं किया जाता? सस्ते नल कैसे बन सकते हैं? ॥

३८. पायख़ानों के विषय में किस बात का ध्यान रखना चाहिये? गलियों के कूड़े को क्या करना उचित है? नहरें कैसी बनानी चाहिये· शुद्ध वायु क्योंकर अधिक मिल सकती है? चमारों और रङ्गरेज़ों से कहां पर काम कराना चाहिये? मुर्दों के गाड़ने और जलाने की जगहों का कैसा प्रबन्ध होना चाहिये? ॥

३९. औषधि करने की अपेक्षा कौनसा काम उत्तम है? कोई २ लोग दस्तावर औषधि क्यों खा लेते हैं? यह क्यों दुःखद होती है? ऐसी औषधि खाने का क्या भय होता है? किस समय तुरन्त औषधि खाना चाहिये? हलकी बीमारी प्रायः क्योंकर अच्छी हो सकती हैं? ॥

४०. प्रायः रोगी क्यों मर जाते हैं? सबसे आवश्यक बात कौनसी है? किस लिये? स्वच्छ रखने के लिये क्या करना चाहिये? भोजन में क्या सावधानी करना उचित है? चुपचाप रहना और रोगी पर दया करना क्यों उचित है? ॥

४१. बच्चों के लिये कौनसी चार बातें विशेष करके आवश्यक हैं? छोटे बच्चों का क्या भोजन होना चाहिये? बच्चों को कब टीका लगाना उचित है? बच्चों को किस बात से अधिक हानि पहुंचती है? बच्चों को किस लिये स्वच्छता का अभ्यास कराना चाहिये? रात में कौनसी बात का ध्यान रखना आवश्यक है? ॥

४२. हिन्दुस्तान में लोग प्रायः किस बीमारी से मरते हैं? प्रायः ज्वर का क्या कारण होता है? "मलेरिया" विशेष करके कहां उत्पन्न होती है? किस समय उससे अत्यन्त भय होता है? इंग्लिस्तान में जूड़ी क्योंकर जाती रही? ज्वर की औषधि करने में कौनसी भूल इस देश के वैद्य करते हैं? ॥

४३. ज्वर की सबसे उत्तम औषधि कौनसी है? ज्वर से बचने के लिये कौनसी बातों पर ध्यान रखना चाहिये? जब ज्वर फैला हो तब कौनसी औषधि खाना चाहिये? अत्यन्त बुरे प्रकार का ज्वर किस कारण आने लगता है? शरीर में विष क्योंकर पहुंच जाता है? ॥

४४. संग्रहणी किसको कहते हैं? प्राय: इस बीमारी के होने का क्या कारण है? प्राय: यह बीमारी क्योंकर दूर हो सकती है? अतिसार की बीमारी क्योंकर जान पड़ती है? क्या करना उचित है? अत्यन्त सावधानी रखना क्यों आवश्यक है? संग्रहणी और अतिसार किन उपायों से रुक जाती है? ॥

४५. कौनसी बीमारी बड़ी भयङ्कर है? क्यों अच्छे डाक्टर अनुमान करते हैं कि कोई २ बीमारी शीतला के समान फैलती हैं? किन २ कारणों से बीज उत्पन्न होते हैं? किन २ वस्तुओं से ये बीज नहीं उत्पन्न होते हैं? हैज़े के बीज विशेष करके कैसे फैलते हैं? जिन दिनों में हैज़ा फैला हो तब कौनसे उपाय करना चाहिये? किस पर भरोसा करना चाहिये? ॥

४६. हैज़ा के होने का प्राय: क्या कारण होता है? यह बीमारी क्योंकर अच्छी हो सकती है? जब हैज़ा फैला हो तब कौनसी वस्तु घर में रखनी उचित है? जिस मनुष्य को हैज़े की बीमारी हो जाय उसका क्या उपचार करना चाहिये? किस उपाय से यह बीमारी नहीं फैलती? हैज़े को दूर करने के लिये भूतों को प्रसन्न करने में नाच तमाशे से क्या हानि होती है? किस बात का सदा ध्यान रखना चाहिये जिससे हैज़ा न हो? ॥

४७. लङ्का में शीतला की बीमारी को क्या कहते हैं? शीतला रोकने के लिये पहिले कौनसा उपाय किया जाता था? कौनसा सब से उत्तम उपाय निकाला गया? कोई २ मूर्ख लोग टीका लगाना क्यों व्यर्थ समझते हैं? टीका लगाने में किस बात की सावधानी रखनी चाहिये? लोगों को कब टीका लगाना चाहिये? ॥

४८. बिना फ़ीस लिये कौनसे लोग बच्चों के टीका लगाते हैं? बुद्धिमान लोगों को इससे क्या लाभ होता है? मूर्खों का इस विषय क्या विचार है? ऐसा सोचना क्यों भूल है? शीतला की बीमारी में विशेष करके किस बात की सावधानी करनी उचित है? कौनसे उपाय करना चाहिये? प्राय: यह बीमारी कैसे फैलती है? ॥

४९. जब कोई मनुष्य पानी में डूब जाय तब क्या करना चाहिये? डूबने से क्योंकर लोग मरते हैं? मनुष्य कैसे चंगा हो सकता है? जब मनुष्य डूब जाय और सांस आती हो तब प्रथम क्या करना चाहिये? सांस चलाने के लिये क्या करना उचित है? शरीर में रुधिर का संचार और गर्मी पहुंचाने के लिये क्या करना चाहिये? ॥

५०. घाव क्योंकर आराम हो सकते हैं? और मोच क्योंकर हो सकती है? हड्डी का उखड़ जाना किस को कहते हैं? ऐसी अवस्था में क्या करना चाहिये? टूटी हड्डियां कैसे जान पड़ती हैं? जब गला बन्द हो जाय तब क्या करना चाहिये? ॥

५१. जब किसी स्त्री के कपड़ों में आग लग जाय तब उसको क्या न करना चाहिये? किस लिये? उसको क्या करना चाहिये? यदि चर्म थोड़ा जल जाय तो क्योंकर आराम हो सकता है? यदि चर्म समस्त न बिगड़ गया हो तो उस समय कौनसी वस्तु लगानी अति लाभदायक होती है? छालों को क्या करना चाहिये? जब बहुत जल जाय तब क्या करना उचित है? ॥

५२. बीमारी की अवस्था में किसकी सलाह लेनी चाहिये? किन डाक्टरों की औषधि न करनी चाहिये? उत्तम औषधि और भले डाक्टर कहां मिलते हैं? अस्पताल में बहुत से लोगों के मर जाने का क्या कारण है? किन नियमों के अनुसार चलना चाहिये? ॥

५३. सरकार में जनम और मरण का लेखा क्यों लिखा जाता है? जब लोग कम उत्पन्न होते हैं तब इससे क्या प्रकट होता है? जब लोग बहुत मरते हैं तब सरकार क्या करती है? इंगलिस्तान में बीमारी कितनी घट गई? ॥

५४. सदुपदेश कब निष्फल होता है? इस पुस्तक से कब लाभ हो सकता है? अच्छे कुंओं से एक बड़े गांव के लोगों को क्यों नहीं लाभ हुआ? कौनसी रीति माननी चाहिये? बीमारी में किसको अधिक कष्ट भोगने पड़ता है? आरोग्यता के लिये कौनसी मुख्य बात आवश्यक हैं? ॥

सूचीपत्र ।

	पृष्ठ
भूमिका ।	१
१ । शुद्ध वायु ।	३
१. वायु और जिन वस्तुओं से वायु बनी है उनका वर्णन ।	"
२. वायु के बिगड़ने के कारण ।	६
३. वायु को स्वच्छ रखने के उपाय ।	१०
४. स्वच्छ वायु मिलने का उपाय ।	११
२ । निर्मल जल ।	१२
१. जल की आवश्यकता । ..	"
२. जल के मिलने के मुख्य हेतु ।	१३
३. जल का छानना आदि । ..	१७
४ स्नान ।	१८
३ । उत्तम भोजन ।	२०
१. भोजन करने का प्रयोजन ।	"
२. भोजन के पदार्थ । ..	२१
३. भोजन करने की रीति । ..	२३
४ । उजेला ।	२४
५ । अनुकूल वस्त्र ।	२५
६ । व्यायाम अर्थात् कसरत करना ।	२६
१. कसरत करना ।	"
२. कसरत न करना ।	२७
७ । नींद ।	२८
१. नींद की आवश्यकता । ..	"
२. नींद के नियम ।	२६
८ । अच्छे घर ।	३१
१. घर बनाने की जगह । ..	"
२. सीले घर ।	३२
३. वायु का संचार ।	३३
४. घरों की सफ़ाई ।	३५
५. घर का कूड़ा ।	"
६. घर के आसपास की वस्तु ।	३६
९ । नगर और गांव की सफ़ाई ।	३७
१० । बीमारी ।	३९
रोगियों की सेवा । ..	४०
१. साधारण बीमारियां । ..	४१
(१) ज्वर ।	४२
(२) संग्रहणी और अतिसार ।	४४
(३) विशूचिका अर्थात् हैज़ा ।	४५
(४) शीतला अर्थात् चेचक । ..	४७
२. अकस्मात् घटना । ..	४९
३. डाक्टर और अस्पताल ।	५[illegible]
११ । जनम और मरण का लेखा ।	[illegible]
१२ । आरोग्यता की शि[illegible] के अनुसार का[illegible] की आवश्य[illegible]	[illegible]
प्रश्नमा[illegible]	[illegible]

विज्ञापन ।

सर्वसाधारण को विदित हो कि इस विज्ञापन के देने का कारण यह है कि सानिटरी प्राइमर अर्थात् आरोग्यादर्श का, कोई बिना हमारी अनुमति के प्रश्नोत्तरी इत्यादि इस ग्रंथ का आशय लेकर न छापे नहीं तो राजनियम के अनुसार दोषभागी होगा ॥

E. J. LAZARUS & Co.